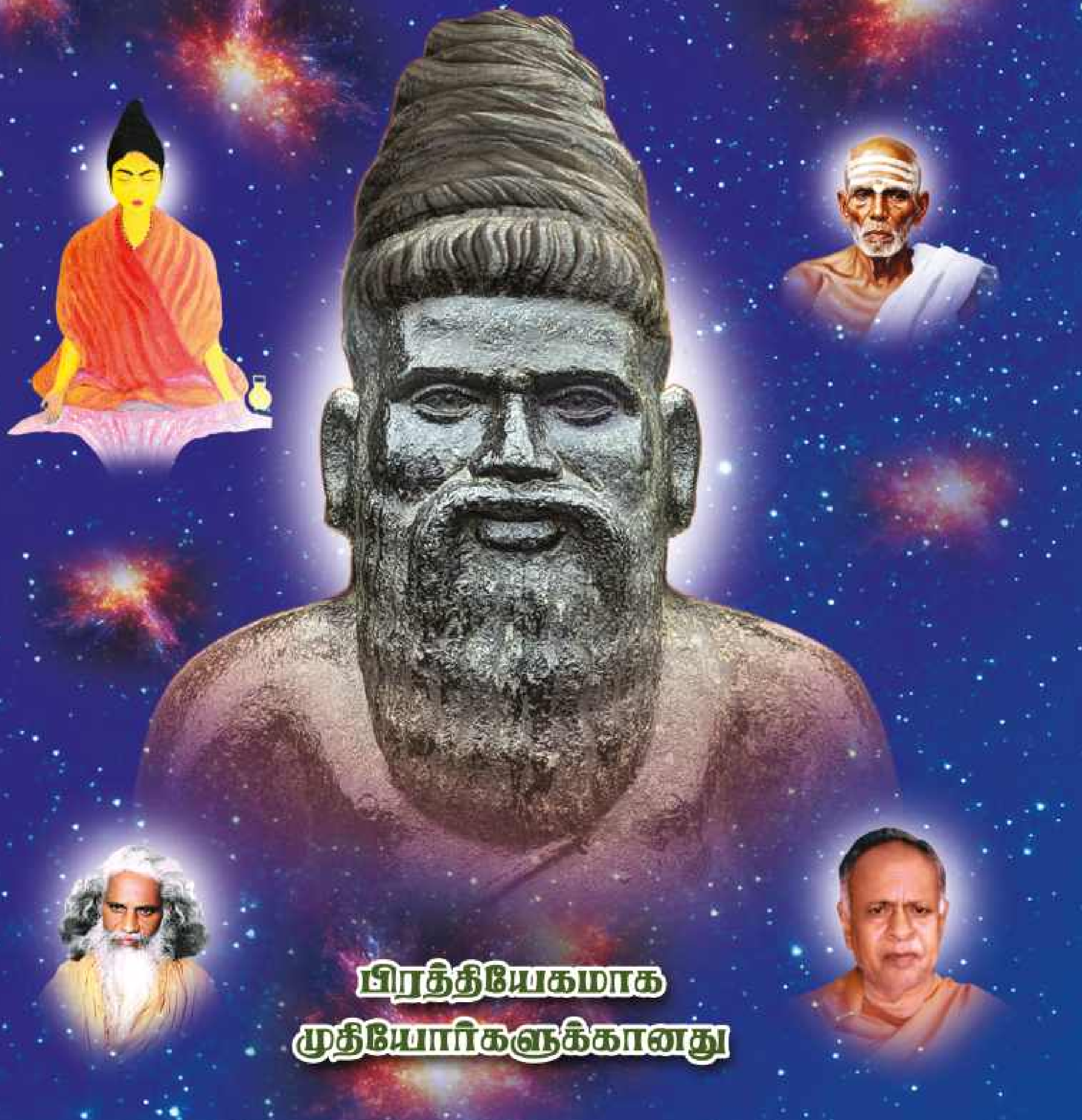
தொன்மையான சித்தர்களின் இயற்கையோடு இணைந்த முத்திரைகள்



பிரத்தியேகமாக
முதியோர்களுக்கானது

பல்வேறு முதியோர் இல்லங்களில் தொன்மையான முத்திரைகளை பயிற்சி













சித்தர்களின் இயற்கையோடு இணைந்த
செய்யும் முதியவர்கள்













அருள்

சப்தரிஷிகள் பாதம் போற்றி !
பதினெண் சித்தர்கள் திருவடி போற்றி !!

தொன்மையான சித்தர்களின் இயற்கையோடு இணைந்த முத்திரைகள்

சித்தர்கள் கோட்டம் பதிப்பகம்
30B, பாபநாசம்,
பொதிகைமலை அடிவாரம்,
விக்கிரமசிங்கபுரம், அம்பாசமுத்திரம் தாலுக்கா,
திருநெல்வேலி மாவட்டம் - 627 425.
போன் : 04634 - 210920

பொதிகைமலை அகத்திய மாமுனிவர் திருவடிகள் போற்றி! போற்றி!!







சமர்ப்பணம்

சப்தரிஷிகள் பாதம் போற்றி !
பதினெண் சித்தர்கள் திருவடி போற்றி !
அருஉருவாய் நின்று சித்தர்கள் கோட்டத்தை ஆளும்
சித்தர்கள் திருத்தாள் போற்றி ! போற்றி !!

என் கர்ம பயணத்தில் ஒளி விளக்காய் நின்று
இவ்வுலகிற்கு எனை ஈந்த தாய் தந்தையர்
கோவிந்தராஜ் சரளா அம்மையார் திருவடிகள் போற்றி ! போற்றி !!

என் பரமேஷ்ட குரு
ஸ்ரீ சுருளி சுவாமிகள் திருத்தாள் போற்றி ! போற்றி !!

என் பரமகுருவாம்
ஸ்ரீ அழகப்பர் சுவாமிகள் திருத்தாள் போற்றி ! போற்றி !!

சித்தர்கள் நெறியை என் சிந்தையுள் காட்டி
தன் ஒளியை என்னுள்ளே ஊட்டி என்னுள் அறிவாய் நின்ற
சற்குரு சிவராஜ யோகிதம் பொற்பாதம் போற்றி ! போற்றி !!

அன்பு காட்டி அருள்நெறி காட்டி உயர் பண்பை ஊட்டி எனை காத்த
அன்னை யோகினீஸ்வரியே போற்றி ! போற்றி !!

சாது **இராஜனீஸ்வரன்**
நிறுவனர்,
சித்தர்கள் கோட்டம், பாபநாசம்.

பதிப்பாசிரியர் உரை

ஆனந்தத்தின் ஆதாரமாக விளங்கும் மெய்யொளி சித்தர்களின் பல்லாயிரம் ஆண்டு தவத்தின் சுருக்கமாகவும் உள்நின்று ஒளிரும் பரம்பொருளின் இன்னிசை தடமாகவும் இந்த " **தொன்மையான சித்தர்களின் இயற்கையோடு இணைந்த முத்திரை** " - நூல் விளங்குகிறது. நூலின் ஒவ்வொரு பக்கமும் சித்தர்கள் மரபின் பரம்பரை பிரசாதமாகவும் குரு மரபின் நுண்ணுணர்வு ரசமாகவும் ஒவ்வொருவரின் உள்ளத்திலும் துளிர்த் தெழவல்லது.

பிராண சக்தியின் மறைந்த மடல்களை களைந்து மனிதன் தன் இயல்பான நிலையை நோக்கிச் செல்ல இந்நூல் வழிகாட்டுகிறது. இந்த பெரும் நூல் சித்தர்கள் மரபின் நிகரற்ற செல்வத்தை காலத்தின் தூசியில் இருந்து மீட்டு இன்றைய தடுமாறிய மனிதனின் உள்ளத்தில் மீண்டும் பணியை மேற்கொள்கிறது. இந்த முத்திரைகள் ஒவ்வொன்றும் பஞ்சபூதங்களோடும் 72,000 நாடிகள் உடனும் ஆதார சக்கரங்களுடனும் தசவாயுக்கள் உள்ளிட்ட 96 தத்துவங்களிலும் பிரபஞ்சத்தின் ஆற்றலை நுண்ணிய அலைகளாக எழுப்பி பஞ்ச கோஷங்கள் மற்றும் அந்த கரணங்கள் ஆகியவற்றுடன் அற்புத தொடர்புகளை இணைக்கும் பயிற்சியை இந்த நூல் அறிவியல் மற்றும் ஆன்மீகம் என்ற இருவகை நோக்கிலும் மிகத் தெளிவாக எடுத்துரைக்கிறது.

இந்த நூல் சாதாரண பயிற்சி கையேடாக மட்டுமல்லாது, மனிதனை அவன் மறந்து போன ஆன்ம கலப்பிற்கு மீண்டும் வழி நடத்தும் உள் யாத்திரைக்கான வழிகாட்டியாகவும், உள்ளார்ந்த பயணத்திற்கு வழிகாட்டும் ஒரு நம்பகமான ஆன்மீக நண்பனாக இருக்கும்.

பல்வேறு யோக மரபுகளில் பரவலாக அறியப்படும் ஹஸ்த முத்திரைகள், தியான முத்திரைகள், சிகிச்சை முத்திரைகள், நாத-பிராண முத்திரைகள் போன்றவைகளில் இல்லாத சிறப்பு அம்சம் இந்த முத்திரை பயிற்சியில் இயற்கையின் சுழற்சியுடன் நம் சுவாசத்தை இணைத்து உடலையும் மனதையும் செம்மைப்படுத்தும் ஒரு கலையாகும்.

இந்த பயிற்சி வெளியில் தொடங்கினாலும் அதன் இலக்கு உங்களை எப்போதும் உள்முகமாகவே வழிநடத்தி சாந்தி, தெளிவு, பரிபூரண அமைதி, மன்னிக்கும் தன்மை, ஆசீர்வதிக்கும் மனநிலை, பாரமின்றி இந்த உடலை விட்டு ஆன்மா பிரியும் உன்னதமான இலக்கை நோக்கிச் செல்ல இந்நூல் வழி நடத்தும்.

மனிதனின் உடல் நல்ல நிலையில் இயங்கும் போது நம் மனதை சரி செய்து கொள்ள முடியும். உடல் சோர்வுற்ற வயோதீக நிலையில் தன் வாழ்வில் அனுபவித்த காயங்களின் வடு, துரோகங்கள், அவமதிப்புகள், குற்ற உணர்ச்சி, இயலாமை போன்ற பல்வேறு உணர்வுகள் ஆழ் மனதில் தேங்கி நிற்கும் இதை சரி செய்வது இயலாத காரியம் ஆகிவிடும்.

முதியவர்கள் இந்த முத்திரை பயிற்சியை செய்வது எளிது உட்கார்ந்த நிலையிலோ, சாய்ந்த நிலையிலோ, படுத்த நிலையிலோ பயிற்சி செய்ய முடியும் சிறிது சிறிதாக மனம், புத்தி, சித்தம், அகங்காரம் ஆகியவற்றை செம்மைப்படுத்தி தன் இறுதி நாட்களில் இலகுவாக பயணிக்க முடியும் என்பதை இந்நூல் தெளிவாக விளக்கும்.

இந்நூலை தொகுத்தமைத்த

முனைவர். திருமதி. **S. தாமரைச்செல்வி** அவர்கள்

மேனாள் துணைவேந்தர், திருவள்ளுவர் பல்கலைக்கழகம்

அவர்களுக்கும்

இந்த நூலின் சாராம்சத்தை எடுத்துக் கூறி வழி நடத்திய

ஸ்ரீ வித்யாநிதி **சு. கன்னையா** அவர்களுக்கும்

இப்ப பயிற்சிகளை செய்தும் தன்னை விஞ்ஞானபூர்வமாக ஆய்வில் உட்படுத்திக் கொண்ட

சித்தர்கள் கோட்டம் அன்பர்களுக்கும்

இந்நூலை சிறப்பாக வடிவமைத்துக் கொடுத்த

வேலன் கிராஃபிக்ஸ் **C. மோகன்** திருச்சி அவர்களுக்கும்

பல்வேறு முதியோர் இல்லங்களுக்கும் சென்று பயிற்சியை

கற்றுக்கொடுத்த அன்பர்களுக்கும்

என் மனமார்ந்த நன்றியையும் வாழ்த்துகளையும்

தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

பிரபஞ்சத்தின் பெரும் கருணையாலும்,

சித்தர்களின் ஆசியாலும் இந்த பயிற்சியின் பலன்

உங்கள் அனைவருக்கும் கிடைத்திட பிரார்த்தனை செய்கிறேன்.

சாது இராஜனீஸ்வரன்

பதிப்பாசிரியர்



வாழ்த்துரை

ஸ்ரீ வித்யாநிதி **சு. கன்னையா**
தாளாளர்,
சித்தர்கள் கோட்டம் அகாடமி மற்றும் ஆராய்ச்சி மையம்,
பாபநாசம், திருநெல்வேலி மாவட்டம்.

தொன்மையான சித்தர்களின் இயற்கையோடு இணைந்த முத்திரைகள்

எக்காலத்தும் என்னை வழிநடத்தும் எனது குருமார்கள், சித்தர்கள், யோகிகள், முனிவர்கள், ரிஷிகள், ஞானிகள் அனைவரையும் பணிகின்றேன்.

வான்கருணைமிக்க சித்தர்கள், சித்தர்கள் கோட்டம் சுவாமிகள் "பூஜனீய இராஜனீஸ்வரன்" அவர்களோடு என்னை இணைத்தது என் பாக்கியம்.

நிறைமொழி மாந்தகர்களான நம் தொன்மையான சித்தர்கள் இந்த உலக இயக்கத்தை, பிரபஞ்சத்தை, உடலை, உயிராற்றலை, உயிர் தத்துவத்தை, பிரபஞ்ச இரகசியத்தை இயற்கையோடு இயற்கையாக வாழ்ந்து கண்டறிந்தவர்கள்.

"தன்னை அறியத் தனக்கொரு கேடில்லை" - தி.மந். 2355

ஆன்மா சுட்டறிவு நீங்கி எல்லாம் அறியும் அறிவு உதயமானவர்கள் சித்தர்கள்.

"கூம்புகின்றார் குணத்தினொடும் கூறுவர்" - தி.மந். 2352

இந்திரியங்களையும், அந்தகரணங்களையும் ஒருமுகப்படுத்திய சித்தர்கள் பிறர் வேதனைகளை நீக்கியருளும் வழியறிவர். தத்துவங்கள் சுத்தி பெற்ற "ஆன்மா" தன் உண்மை உணர்ந்து சிவத்தை நித்தியானந்தத்தை உணரும் உண்மையறிந்தவர்கள் சித்தர்கள்.

"தன்னில் தன்னை யறியுந் தலைமகன்
தன்னில் தன்னை யறியத் தலைப்படும்
தன்னில் தன்னை அறிவிலன் ஆயிடின்
தன்னில் தன்னையும் சார்தற் கரியனே" - அப்பர் 5-97-29

"தன்னில் தன்னை யறியுந் தலைமகன்" - தி.மந். 2349

"நான்பெற்ற இன்பம் பெறுகஇவ் வையகம்" - தி.மந். 85

தான் பெற்ற இன்பத்தை இவ்வுலகம் பெற வேண்டும் என்ற கருணையன்பு உடையவர்கள் சித்தர்கள்.

"நாதமதகாக அறியப்படும் நந்தி" - தி.மந். 1542

நாத வடிவான இறைவனைப் பேத ஞானமின்றி வழிபடுபவர்கள் சித்தர்கள். இத்தகைய கருணையும், அன்பும், வள்ளண்மையும் சித்தர்களின் இயல்பு. அந்நெறி நின்ற சான்றோர் வரிசையில் வருபவர் சித்தர்கள் கோட்டம் போற்றும் "பூஜனீய இராஜனீஸ்வரன்" அவர்களைக் கருவியாக்கி நம் தொன்மையான சித்தர்கள் உலகுக்கு வழங்கிய அருட்கொடை "சித்தர்களின் இயற்கையோடு இணைந்த முத்திரைகள்" பயிற்சி.

தத்துவங்கள் அறியா துன்புறும் மாந்தர்கள். குறிப்பாக முதியோர்கள் உடல் துன்பம், மன துன்பம் நீங்கச்செய்யும் எளிமையான சாதன முறையே "தொன்மையான சித்தர்களின் இயற்கையோடு இணைந்த முத்திரைகள் பயிற்சி" இந்த பயிற்சி முறைகள் சோதனை செய்யப்பட்டு இன்று உலகுக்கு பயனுற வேண்டி நூல் வடிவில் வெளியாகிறது.

நூலை தொகுக்கும் பணியில் பேருபகாரம் செய்யும் "முனைவர். திருமதி. S.தாமரைச்செல்வி" அவர்களோடு இணைந்து பயணித்தது பேரின்பம்.

நூல் குறித்த நேரத்தில் வெளிவந்து மனித குலம் பயன்பெற வேண்டும் என்பது பிரார்த்தனை மற்றும் வாழ்த்துகள். சித்தர்கள் கோட்டம் சுவாமிகள் அவர்களுக்கு வாய்ப்பு தந்தமைக்கு பணிவான வணக்கங்கள்.

"முறையான கரங்களில் பயிற்சி நலமான நிம்மதியான வாழ்வை பெரும் முயற்சி"

உண்மை! உண்மை!! உண்மை!!!

பொருளடக்கம்





01

சித்தர்களின் மரபும் முத்திரைக் கலையும்

1. தொன்மையான பாரதத் தனித்துவம்:

பாரதப் பெருமை:

பாரதம் என்பது வெறும் புவியியல் நாட்டினைக் குறிக்கும் ஒரு பெயராக மட்டுமல்ல; அது யுகயுகமாக தத்துவம், ஞானம், ஆன்மீக அறிவியல் ஆகியவற்றின் ஆதிமூலமாக விளங்கிய நாடாகும். இங்கேயுள்ள வேதங்கள், உபநிடதங்கள், பகவத் கீதை போன்ற அறிவுப் பெட்டகங்கள் மனிதனை மோட்சம், பிரபஞ்சத்தின் ஆழ இரகசியங்கள், மற்றும் சுய ஞானம் நோக்கி வழிநடத்தும் உயரிய தத்துவக் கொள்கைகளை வழங்கின. இதனால், பாரதத் தத்துவங்களும், யோகக் கலையும் சமூகத்தில் ஆன்மீகச் செழுமைக்கும், சமத்துவத்திற்கும் வலிமையான அடித்தளமாக நிலைபெற்றன.

2. பொதிகை மலைச் சித்தர்களின் மரபும் முத்திரைக் கலையும்

பொதிகை மலைச் சித்தர்களின் மரபு:

முத்திரைத் **தத்துவத்தின் ஆன்மீக அடித்தளம்**, **தென் கயிலாயம்** எனப் போற்றப்படும் புனிதமான **பொதிகை மலையைத்** தன் இருப்பிடமாகக் கொண்ட, புகழ்பெற்ற சித்தரான **அகஸ்திய மாமுனிவரிடம் (அகத்தியர்)** இருந்து தொடங்குகிறது. அவரது நேரடிச் சீடர்கள் **புலஸ்தியர்** மற்றும் **தேரையர்** ஆவர். இவர்களைத் தொடர்ந்து வந்த **குரு பாரம்பரியத்தின்** சீடர்கள், புனிதமான பொதிகை மலையிலேயே தொடர்ந்து வசித்து, பண்டைய அறிவைப் பாதுகாத்து வந்துள்ளனர்; இவர்கள் கூட்டாக "**பொதிகை மலைச் சித்தர்கள்**" என்று குறிப்பிடப்படுகிறார்கள்.

சித்தர்களின் முத்திரை மரபின் **பரிணாம வெளிப்பாடு:**

அகத்திய முனிவரின் போதனைகளில் வேரூன்றி, பொதிகை மலைச் சித்தர்களால் பாரம்பரியமாகப் பின்பற்றப்பட்டு பாதுகாக்கப்பட்ட இந்த முத்திரைக் கலை, தலைமுறை தலைமுறையாக மிகவும் நுட்பமாகக் கடத்தப்பட்டு வந்தன. இந்த மரபுத் தொடர்ச்சி, பெரம்பலூர் மாவட்டத்தில் உள்ள பாடாலூரைச் சேர்ந்த **அருட்குரு சிவராஜ யோகியை** வந்தடைந்தது.\

அதன்பிறகு, பொதிகை மலையின் அடிவாரத்தில் உள்ள பாபநாசத்தில் அமைந்திருக்கும் **சித்தர்கள் கோட்டத்தைச்** சேர்ந்த அர்ப்பணிப்புள்ள சீடர்களால், [redacted] **சமகாலச் சூழலுக்கு ஏற்ப மாற்றியமைக்கப்பட்டு** இன்று உலகிற்கு வழங்கப்படுகிறது. இந்த வெளிப்பாட்டின் முதன்மை நோக்கம், இந்த **ஆழமான, பாரம்பரிய அறிவை முதியோர்கள் மற்றும் நவீன சமூகத்தின் நன்மைக்காக** அறிமுகப்படுத்துவதே ஆகும்.

3. முதியோர்களை மையப்படுத்தி வழங்கப்பட்ட கலை:

முதுமையில் உள்ள சவால்கள்:

உடல் இளமையாகவும் துடிப்பாகவும் இருக்கும் காலத்தில் ஏற்படும் மனச்சோர்வைச் சீர்செய்வது எளிது. ஆனால், **உடல் நலிவடைந்து முதுமை**

அடையும் காலத்தில், மனதைச் சரிசெய்வது மிகவும் கடினமானதாகும். ஏனென்றால், முதுமையில் நமது மனதை மடை மாற்றம் செய்யும் காரியங்களில் ஈடுபடுவதற்கான உடல் பலம் குறைந்துவிடும். மேலும், வாழ்வில் ஏற்பட்ட துரோகம், விரக்தி, அவமதிப்பு போன்ற கசப்பான அனுபவங்களால் விளைந்த **வஞ்சம்**, **பழிவாங்கும் எண்ணம்**, **வெறுப்பு** மற்றும் **இயலாமை** போன்ற எதிர்மறை குணங்கள் மனதில் தேங்கிக் குழப்பத்தை (சஞ்சலம்) ஏற்படுத்துகின்றன.

முதியோர் மனத்தெளிவின் அவசியம்:

சஞ்சலமான மன நிலையினால், நிம்மதியற்ற வாழ்க்கைப் பயணம் தொடரும்போது, பலவகைத் தீய எண்ணங்கள் **சித்தத்தில்** (ஆழ்மனப்பதிவு) நிலைபெற்று, இறுதியில் **ஆன்மாவையும்** பாதிக்கின்றன. இந்தக் கேடான எண்ணங்களுடன் உடலை விட்டுப் பிரியும் ஆன்மாக்கள், அமைதியின்றி திரிந்து, **கெட்ட அதிர்வுகளை** (Negative Vibrations) பிரபஞ்சத்தில் தொடர்ந்து உண்டாக்கக் கூடும். முதியோரில் பலர் இந்த நிலையில் உடலை நீப்பின், அது பிரபஞ்சத்தின் தூய்மை நிலையைப் (Cosmic Purity) பெரிதும் சீர்குலைக்கும். எனவே, முதியோர் இந்த நிலையிலிருந்து மீண்டு வந்து, **மனத்தெளிவோடு** வாழ்வின் இறுதிப் பயணத்தை மேற்கொள்வது மிகவும் அவசியமானதாகும்.

முத்திரைகளின் நோக்கம்:

இந்த எதிர்மறைச் சுழற்சியிலிருந்து நிவாரணம் பெறுவதற்கு, முதலில் மனதில் **நல்லெண்ணங்கள்** தோன்ற வேண்டும். கெட்ட எண்ணங்களிலிருந்து மனம் விலகி வாழ்வின் உண்மைநிலையை புரிந்துகொள்ளும் பக்குவம் பெற வேண்டும். முதியோர்கள் தங்கள்வாழ்வில் எதிர்கொள்ளும் பல நிகழ்வுகளையும் ஏற்றுக்கொள்ளும் நிலையை உருவாக்க வேண்டும். அந்த பக்குவம் ஏற்பட்டால் எண்ணங்கள் தூய்மையாகும். வாழ்க்கையில் வரும் சவால்களை ஏற்றுக்கொண்டு, மனதை நற்சிந்தனைகளில் நிலை நிலைநிறுத்த தோன்றும். இவ்வாறு, நல்லெண்ணங்களின் துணையால் மன நிம்மதியுடன் ஆன்மா பிரியும் சூழல் உருவாகும்.

இந்தச் சூழலை உருவாக்க உதவும் **சாதனம்** அல்லது **பயிற்சி**யே நம் சித்தர்கள்

வழங்கியுள்ள **முத்திரைகள்** ஆகும். முத்திரைகளைப் பயில்வதன் தலையாய நோக்கம், நமது அகக் கருவிகளான **மனம்**, **புத்தி**, **சித்தம்**, **அகங்காரம்** ஆகியவற்றுடன் உடலையும் சுத்திகரித்து (தூய்மைப்படுத்தி) அமைதி நிலைக்குக் கொண்டு வருவதாகும்.

4. **மனிதப் பிறவியின் நோக்கம்**:

ஔவையார், மனிதனாகப் பிறந்ததே ஒரு மிகப்பெரிய வரம், பல உயிரினங்களும் பெறாத ஒரு சிறப்பு என்றும், அதன் அரிய தன்மையைக் கூறும் வகையில், "அரிது அரிது மானிடராய்ப் பிறத்தல் அரிது" என்ற அற்புதமான வரிகளில் கூறியுள்ளார். மனிதன் மகத்தான ஆற்றல் உள்ள ஒரு அற்புதமான படைப்பாகும். மனிதன் முயன்றால் முடியாதது எதுவுமே இல்லை என்பது சான்றோர் வாக்கு. மனிதனாகப் பிறந்ததே ஒரு பெரிய அருள்வரம். இறைவனை அடைந்து, பிறவிச் சுழற்சியிலிருந்து விடுபடும் வாய்ப்பு மனிதனுக்கே உண்டு.

திருவள்ளுவரும் தனது வரிகளில் பிறவி சுழற்சியிலிருந்து எவ்வாறு விடுபடலாம் என்று கீழ்க்கண்டவாறு கூறியுள்ளார்.

பிறவிப் பெருங்கடல் நீந்துவர் நீந்தார்
இறைவன் அடிசேரா தார்

பிறவிப் பெருங்கடலைக் கடப்பது என்பது பிறப்பு, இறப்பு என்னும் நிலைகளில் இருந்து விடுபட்டு முக்தி அடைவதைக் குறிக்கிறது. மனிதன் பிறப்பு-இறப்பு என்ற சுழற்சியில் சிக்கிக்கொண்டு, துன்பம், ஆசை, கர்மம் போன்ற அலைகளால் தத்தளிக்கிறான். அந்த “பிறவிப் பெருங்கடலை” தாண்டி விடுதலை அடைவது, இறைவனை அடைந்தவர்களுக்கே சாத்தியம். இறைவனின் திருவடிகளைச் சாராதவர்கள் அந்த கடலைக் கடக்க முடியாது.

பரஞானத்தின் அவசியம்:

நமது வாழ்க்கையில் மீளமுடியாத சோதனைகள், நோய்கள் மற்றும் பெரியதோர் நெருக்கடி வருவதும் உண்டு. அந்த சமயம் நாம் பெற்ற பணமோ, அதிகார பலமோ, உறவுகளோ நம்மை அந்த நெருக்கடியிலிருந்து மீட்டெடுக்க இயலாது. அப்போது

மனதினுள்ளே இருள்சூழ்ந்து வாழ்வே வெறும் சூனியமாகத் தோன்றும். ஒவ்வொரு உயிரும் ஒரு காலகட்டத்தில் பல்வேறு விதமான சோதனைகளுக்கு உட்பட்டு பல்வேறு விதமான அனுபவத்தைப் பெறுகிறது. இந்த சோதனைகளிலிருந்து மீள வேண்டும் என்றால் பரஞானம் ஒன்றே உறுதுணையாக இருக்கும். நம் பிறவிப் பிணியையும் மற்ற பிணிகளையும் போக்க வல்லது பரஞானம் ஒன்றேயாம் என சித்தர்களும் ஞானிகளும் கூறியுள்ளனர். இந்த உண்மையை உணர்ந்த பின்பே நமது ஆன்மீகப் பயணம் தொடங்கும். ஞானம் என்பது “நான் இந்த உடம்பு அல்ல; அந்த இறைமயத்தின் அம்சம்” என உணர்வது ஆகும். ஞான யோகம் என்பது நான் உடல் அல்ல என்று ணர்ந்து இறைமயத் தன்மையில் இயங்குதல் ஆகும். பரஞானம் அடையும் நிலையே ஆன்மீக சாதனையாகும். இந்த ஆன்மீக சாதனையில், படிப்படியாக முன்னேறி இலக்கை அடைய, நம் முயற்சிக்குத் தகுந்தபடி பல பிறவிகள் தொடரவும் வாய்ப்புண்டு.

உடம்பின் அவசியம்:

ஒருவரின் உடல் அழிந்துவிட்டால், அந்த உடலைத் துணையாகக் கொண்டு இயங்கும் உயிர், தன் ஆன்மீக மேம்பாட்டிற்குத் தேவையான இறையருளைப் பெறும் முயற்சிகளைச் செய்ய முடியாது என்பதனை திருமூலர் கீழ்க்கண்டவாறு கூறியுள்ளார்.

“உடம்பார் அழியில் உயிரார் அழிவர்
திடம்பட மெய்ஞ்ஞானஞ் சேரவு மாட்டார்
உடம்பை வளர்க்கும் உபாயம் அறிந்தேன்
உடம்பை வளர்த்தேன் உயிர்வளர்த் தேனே"

உடல் அழிந்தால் உயிர் அழிந்துவிடும், உறுதியான உடல் வலிமையின்றி மெய்ஞானத்தை அடையவும் இயலாததாய் விடும். எனவே, உடலை வளர்க்கும் முறையை அறிந்த நான், உடலையும் வளர்த்தேன், மற்றும் உயிரை நலம் பெறச் செய்தேன் என கூறியுள்ளார். இதன் மூலம் இறை நெறியாளர்களும் பிறரும் உடல் நலத்தைப் பேணி, உடம்பை நிலை பெறுவதற்கான வழியை அறிந்து கொள்ள முயலுங்கள் என்கின்றார் திருமூலர்.

கல்ப உடம்பு:

நரை, திரை, மூப்பு, பிணி, சாக்காடு ஆசிய குறைபாடுகளை கொண்ட சாதாரண உடம்பு ஆன்மீக சாதகனுக்குப் பயன்படாது என்பது சித்தர்கள் கூற்று. உடல் இருந்தால் தான் உள்ளே கோயில் கொண்ட உத்தமனாகிய ஆன்மாவை அறிய முடியும் என்று கூறி உடலின் நன்மைகளைக் கூறியுள்ளனர். மனித உடல்தான் ஆசையை நிறைவேற்றும் நிலைக்களமாகவும் ஆன்மீக சாதகனின் சோதனைக் களமாகவும் உள்ளது. எந்த உடம்பால் வீழ்ந்து போக முடியுமோ அதே உடம்பின் துணைகொண்டு ஒருவன் ஆன்மீகத்தில் உயரவும் முடியும். சித்தர்கள் இந்த உடலை சாகா உடம்பாக்கும் உபாயங்கள் பல சொல்லி உள்ளனர். உடம்பு தூய்மைப்படுத்தப்பட்டு, உடலிலுள்ள செல்கள் சிதைந்து அழிந்து போக முடியாத நிலையைப் பெறுவதே காயசித்தி அல்லது கல்பஉடம்பு என்பதாகும். காயகல்பம் அடைவதற்கு உடலை சுத்தப்படுத்துவது முதல் காரியமாகும்.

முக்தி:

சித்தர்கள் பார்வையில் **மனிதப் பிறவியின் நோக்கம்** மிகவும் ஆழமானது மற்றும் பரந்தது. முக்தி அடைவதே மனித பிறவியின் உண்மையான லட்சியமாகும். முக்தி என்பது இந்தப் பிறவி சுழலிலிருந்து விடுபடுதலே ஆகும். அந்த முக்தியை அடைவதற்கான வழிகளையும் அவர்கள் இந்த உலகுக்கு வழங்கியுள்ளார்கள். அந்த லட்சியத்தை அடைய நாம் எவ்வாறு செயல்பட வேண்டும் என்ற சிந்தனை இருந்தால்தான் நாம் அந்த இலக்கை அடைய இயலும்.

பரம்பொருளோடு ஒன்றாகும் நிலையைக் குறிக்கிறது முக்தி அல்லது விடுதலை. சித்தர்கள் பார்வையில், முக்தி என்பது உடல், மூச்சு, மனம் ஆகியவற்றை ஒழுங்குபடுத்தி, பரஞானம் ஆகிய ஆத்ம ஞானத்தைப் பெறுவதன் மூலம் நிகழும் ஒரு உள்ளார்ந்த புரிதல் நிலை ஆகும்.

முத்திரைகள்: ஆன்ம விழிப்புணர்வுக்கான முதற்படி:

பரஞானத்தை (உயரிய ஞானம்) நோக்கிய ஆன்மீகப் பயணத்தில், அதன் தொடக்க நிலை **ஆன்ம விழிப்புணர்வுடன்** ஆரம்பிக்கிறது. இந்த விழிப்புணர்வை அடைவதற்குத் தேவையான அடிப்படைச் செயல்பாடு, முதலில் **உடல் மற்றும்**

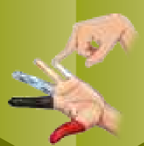
மனதைச் சுத்திகரிப்பதே ஆகும். இந்தச் சுத்திகரிப்பு நிறைவேறிய பின்பே, சாதகர் அடுத்த படிநிலைக்கு முன்னேறத் தயாராகிறார்; அதன் பின்னரே உயர்நிலைச் சாதனைகளைப் பயன்படுத்தி இறுதி இலக்கான முக்தியை எளிதில் அடைய முடியும்.

இந்த ஆன்ம சாதனைப் பயணத்தில் முதல் படிநிலையை அடைவதற்கான கலையை, சித்தர்கள் பெரும் கொடையாக வழங்கியுள்ளனர். குறிப்பாக, மனித உடலையும் மனத்தையும் சீர்படுத்துவதற்கான அடித்தளத்தை அமைப்பதற்காக, அவர்கள் **முத்திரைகள்** வாயிலாக இந்த நுட்பங்களை நம் பயன்பாட்டிற்குக் கொடுத்துள்ளனர்.

சித்தர்கள் அருளிய இந்த முத்திரைகள், மிக எளிமையான முறையில் செயல்படுத்தக்கூடிய, மனிதப் பிறவிக்குக் கிடைத்த மகத்தான வரமாகும். இந்தப் பயிற்சியின் தாத்பரியமே, ஆன்ம முன்னேற்றப் பயணத்தின் முதற்படியாகிய **உடல் சுத்திகரிப்பைக்** குறிக்கிறது. உடல் சார்ந்த நோய்களை எதிர்கொள்ளவும், உடலில் ஏற்படும் மாற்றத்தை ஒப்புக் கொள்ளும் பக்குவ நிலையை அடையவும், மனதை செம்மைப்படுத்தவும் இந்தத் தொன்மையான முத்திரைகள் பயன்படுகின்றன.

நாம் இந்த ஆத்ம ஞானப் பயணத்தில் எடுக்கும் தொடர்ச்சியான நடவடிக்கைகள், நமக்குத் தேவையான தொடர் மாற்றங்களை ஏற்படுத்தி, நம்மை அடுத்த படிநிலைக்கு இட்டுச் செல்லும். மனிதப் பிறவியின் இலக்கை அடையும் முயற்சிக்கு, இங்கு வழங்கப்பட்டுள்ள முத்திரைகள் ஒரு **சிறந்த அஸ்திவாரம்** ஆகும். இந்த முத்திரைகளின் செயல்பாட்டைப் புரிந்துகொள்ள, பிரபஞ்சம் மற்றும் மனித உடலில் உள்ள **பஞ்சபூத உற்பத்தி** பற்றிய அடிப்படைக் கருத்துகளை அறிந்துகொள்வது அவசியமாகும். இந்த பிரபஞ்சமும் உடலும் தோன்றிய விதம் தோன்றியதை பற்றி புரிந்து கொண்டோம் என்றால் அந்த பிரம்மத்தின் பிரம்மாண்டம் புரியும். பிறகு மனிதனின் இலக்கை அடைய உறுதியாக பயணிக்க முடியும். மனிதப் பிறவியின் இலக்கை அடைய இந்த முத்திரைகள் உறுதுணையாக இருக்கும்.





02

சரீரப் பிறப்பின் சூட்சுமம்

மெய்ப்பொருள்:

மெய்ப்பொருளான இறைமயம் (பரப்பிரம்மம்- மேலான பெரியது, பிரம்மம்- பெரியது, பேரறிவு, அறிவு, ஆனந்தம், அனந்தம் அல்லது நித்தியமான உண்மை) ஒன்று மட்டுமே சத்யம் அல்லது உண்மையாகும். அது காலத்தால் அழியாதது, மாற்றமில்லாதது மற்றும் இரண்டற்றதுமாகும். நாம் கண்ணால் காணும் இந்தப் பிரபஞ்சம் (ஜகத், உலகம்) மற்றும் அனுபவிக்கும் ஜீவ-ஜாலம் அனைத்தும் மித்யையாகும்(தோற்றப் பிழை). இது முற்றிலும் இல்லாததும் அல்ல, ஆனால் நித்திய உண்மையும் அல்ல. இந்த மெய்ப்பொருள் பிரபஞ்சம் ஆகவும் மற்றும் மனிதனாகவும் பரிணமிப்பதற்கு காரணம் மாயை ஆகும்.

ஒளி குறைந்த இருளில் இருக்கும் கயிறைப் பார்க்கும்பொழுது பாம்பு போலத் தோற்றமளிக்கின்றது. ஆனால் கயிறை பாம்பென தோற்றம் பெற செய்வதன் காரணம் இருளேயாகும். உண்மையிலே அங்கு பாம்பு இல்லை ஆனால் அந்த கயிறுதான்

இல்லாத பாம்பின் தோற்றம் பெறுகிறது. அறியாமை எனும் இருளில் கயிறு பாம்பு போல் தோற்றமளிப்பது போல அஞ்ஞானத்தால் பரப்பிரம்மத்தில், மூலப்பிரகிருதி என்னும் இல்லாத மாயை உண்டாயிற்று. பைங்கலோ உபநிஷத்தில் இவ்வாறாக கூறப்படுகிறது.

மாயையின் **வெளிப்**பாடு

மாயை என்பது படைப்பின் மூலக்கூறான பிரகிருதி (இயற்கை); இந்தப் பிரகிருதியை ஆள்பவரே இறைவன். பரம்பொருளிலிருந்து சக்தி வெளிப்படும் போது, அதனது அதிர்வுகளால் உருவாகும் அசைவும் மாற்றங்களும் “மாயை” எனப்படும். நித்யமான பரம்பொருள் ஆகிய பரப்பிரமத்தை மறைக்கிற மாயை என்பது “அவித்யை” எனப்படும் அறியாமை என்று சித்தாந்தமும் வேதாந்தமும் கூறுகின்றன.

"தனு, கரண, புவன, போகம்" (Thanu, Karana, Bhuvana, Bhogam) என்பது மாயையின் விரிவான வெளிப்பாடாகக்(manifestation) கருதப்படுகிறது. தனு என்பது உடலைக் குறிக்கிறது. கரணம் என்பது மனம், புத்தி, சித்தம், அகங்காரம் எனும் அந்த கரணங்கள் மற்றும் ஐம்புலன்கள் போன்ற கருவிகள் ஆகும். புவனங்கள் என்பது ஆன்மாக்கள் வாழும் உலகங்களையும் (Worlds), போகம் என்பது அந்த உடல்கள், கருவிகள், உலகங்கள் மூலம் ஆன்மாக்கள் அனுபவிக்கும் இன்ப துன்பங்களையும் (Experiences) குறிக்கின்றன. இவை யாவும் நிலையற்றவை. இந்த மாயா காரியங்களுக்குள் கட்டுண்டு, இன்ப துன்பங்களை அனுபவித்து, தான் இவற்றுடன் வேறுபட்ட நித்தியப் பொருள் (ஆன்மா) என்பதை உணராமல் இருப்பதையே தத்துவ நூல்கள் 'பந்தம்' அல்லது கட்டு என விளக்குகின்றன. இதன் மூலம் உயிர் தனது உண்மையான பரிபூரண சுயத்தை மறந்து, காணக்கூடிய வடிவங்கள், உணர்ச்சிகள், அனுபவங்கள் ஆகியவற்றை “புதுமை” மற்றும் “யதார்த்தம்” என நம்பி, அதில் கட்டுண்டு வருகின்றது.

மாயையின் அவ்யக்தம் மற்றும் வியக்தம் நிலை:

அவ்யக்தம் (வெளிப்படாத நிலை) என்பது மாயையின் மூலப் பிரகிருதி நிலையைக் குறிக்கிறது. இதுவே படைப்பிற்கான மூல காரணப் பொருளாகும்(First Cause / Primary Substance). இங்கு, குணங்களோ, வடிவங்களோ, பிரிவுகளோ எதுவும் வெளிப்படாமல் (Unmanifest) இருக்கும். இதுவே அனைத்து பொருட்களும் ஒடுங்கி

இருக்கும் அடிப்படையாகும். உயிர்களுக்குத் தேவையான தனு, கரண, புவன, போகம் ஆகியவற்றைத் தோற்றுவிப்பதற்கான ஆரம்ப விதை (Seed) இதுதான். உயிர்கள் தமது ஆணவ மலத்தை நீக்கிக் கொள்வதற்காகவும், இருவினைகளை (கன்ம மலத்தை) அனுபவிப்பதற்காகவும் இந்தப் படைப்பிற்கு இறைவன் கருணை கொண்டு வித்திடுகிறார்.

வியக்தம் (வெளிப்பட்ட நிலை) என்பது அவ்யக்த நிலையில் இருந்த மூல மாயை, இறைவனின் திருவருளால் படைக்கப்பட்டும் (தோற்றம்), தொழிற்பட்டும் (செயல்பட்டும்) வெளிப்படும் உலக நிலையைக் குறிக்கிறது. இந்த வெளிப்பாடே தனு, கரண, புவன, போகம் என நான்கு வகையாக ஆன்மாக்களுக்குக் கொடுக்கப்படுகிறது.

சிருஷ்டியின் ஆரம்ப நிலை:

பிரளயத்தினால் ஏற்பட்ட அழிவிற்கு பின்பு, இந்த பிரபஞ்சத்தோடு அனைத்து ஜீவராசிகளும், பரப்பிரம்மத்துடன் லயமாகி, எல்லையில்லாத, அசைவில்லாத ஒரு அமைதி வெளியில் நிலைத்து நின்றது. பரப்பிரம்மம், மீண்டும் பிரபஞ்சத்தையும் ஜீவராசிகளையும் சிருஷ்டிக்க விரும்பி, கால தத்துவத்தின் துணைகொண்டு அவ்யக்தம் என்னும், முக்குணங்களுடன் கூடிய மூலப்பிரகிருதி மாயையை உருவாக்கியது. இது சத்துவ குணம், ரஜோ குணம், தமோ குணம் ஆகிய முக்குணங்களும் அடங்கிய நிலை ஆகும். இது படைப்பிற்கான விதை போல, எல்லாவற்றையும் உள்ளடக்கிய, ஆனால் வெளிப்படாத ஒரு ஆற்றல் ஆகும். இதுவே பருப்பொருள் பிரபஞ்சத்தின் அடிப்படையான, காரணமற்ற ஆதாரம் என விவரிக்கப்படுகிறது.

மாயையின் முக்குணங்கள்:

மூலப்பிரகிருதி மாயையின் முக்குணங்கள் சத்வம், ரஜோ மற்றும் தமோ குணங்களாகும். சத்துவ குணத்தின் வெளிப்பாடு ஒத்திசைவு அல்லது சமநிலையைக் (Rhythm) குறிக்கும். ரஜோ குணம் சலனம் அல்லது செயல்பாட்டின்(Mobility) மூலம் வெளிப்படுத்தப்படும். தமோ குணம் என்பது “இயங்காமை” அல்லது “நிலைபெற்ற தன்மையை”(Inertia) குறிக்கும்.

மேலே குறிப்பிட்ட முக்குணங்களில், உத்தமமான சத்துவ குணம் சுத்தம்

என்றும் வெண்மை என்றும் கூறப்படுகிறது. மத்திமமான ரஜோ குணம் செந்நிறம் என்றும் அழுக்கு என்றும் கருதப்படுகிறது. அதமமான தமோ குணம் கருநிறம் என்றும் இருட்டு என்றும் அழைக்கப்படுகிறது.

ஸத்வ குணத்தாலான குணம் மட்டும் உள்ளடக்கிய மாயையானது, சுத்தவித்தை எனக் கருதப்படுகின்றது. ரஜோ மற்றும் தமோ குணங்களால் ஆன மாயை, அவித்தை எனப்படும்.

சிருஷ்டியின் கர்த்தா:

ஒரு பொருளை கண்ணாடியின் முன்பு வைத்தால், அதன் பிரதி பிம்பம் கண்ணாடியில் தெரியும். நிஜமான பொருள் கண்ணாடிக்கு வெளியே இருக்கின்றது. கண்ணாடியில் தெரிவது நிஜமல்ல, அந்த பொருளின் பிரதி பிம்பமே; அந்த பொருள் இல்லை என்றால் பிரதி பிம்பமும் இருக்காது. ஆனால், பிரதிபலிக்கக் கண்ணாடி அவசியம், என்ற உண்மையை புரிந்துகொண்டால் இந்த பிரபஞ்ச சிருஷ்டியின் ரகசியம் புரிய ஏதுவாக இருக்கும். அடுத்து வரும் படத்தை உற்றுநோக்கினால் எப்படி பரப்பிரம்மம் மாயையில் பிரதிபலித்து ஈஸ்வரனாகவும் ஜீவனாகவும் தோற்றமளிக்கிறது என்பதைப் புரியலாம்.



பரப்பிரம்மம், சுத்த வித்தையான மாயையில் பிரதிபலித்ததனால் உண்டாகிய பிரதிபிம்பம் பிரபஞ்சத்தின் அதிபதி (ஈஸ்வரன், ஈசன், சர்வ வல்லமை படைத்தவர்- Almighty) அதிபதியாகக் கருதப்படுகிறது. சுத்த வித்தைக்கு சுத்தமாயா காரியம் அல்லது சுத்த தத்துவம் அல்லது சுத்த மாயை என்றும் பெயர் உண்டு. இங்கு, சுத்தவித்தை என்பதை பிரதிபலிக்கும் கண்ணாடியாக (இடது பக்கம்) கருத வேண்டும். பரப்பிரம்மம் அவித்தையான மாயையில் பிரதிபலித்ததனால் உண்டாகிய பிரதிபிம்பமே ஜீவன் என்று பெயர் பெறுகிறது. வித்தை என்பது வலது பக்கம் உள்ள மற்றுமொரு கண்ணாடியாக கருத வேண்டும். அவித்தை என்னும் மாயை சுத்தாசுத்த மாயை மற்றும் அசுத்த மாயையும் கொண்டது. அவித்தை ரஜோ குணத்தோடு சேரும்போது சுத்தாசுத்த வித்தையாகவும், தமோ குணத்தோடு சேரும்போது அசுத்த வித்தையாகவும் கருதப்படும். இங்கே பரப்பிரம்மம் எனும் பொருளானது மாயை என்னும் கண்ணாடியில் பிரதிபலித்து உண்டாகிய பிரதிபிம்பமே சிருஷ்டியின் கர்த்தாவாகும்.

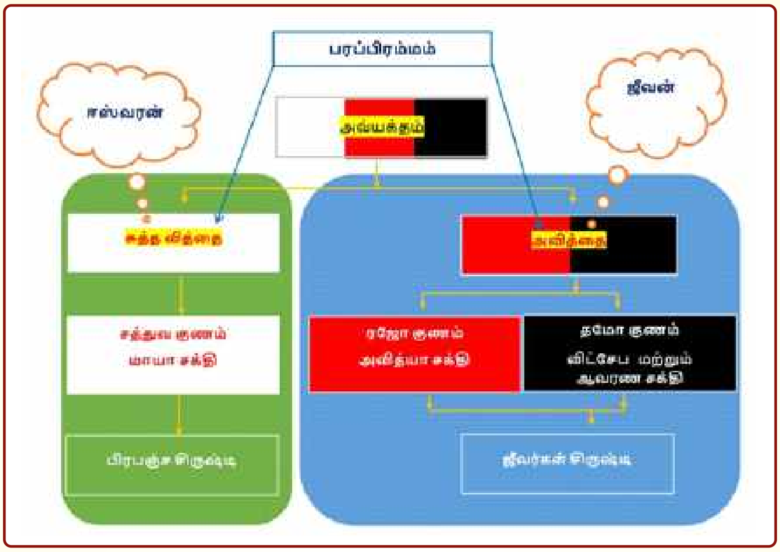
மேலே கூறியுள்ள விளக்கம் நாம் புரிவதற்காக கொடுக்கப்பட்ட ஒரு உதாரணமாகும். ஆனால், பிரதிபலிப்பு என்பதன் உட்கருத்து என்னவெனில் ஒரு பூவின் வாசம் நுகரப் படும்போது, பூவைப் பார்க்காமலே, அங்கு பூ உள்ளது என உணர முடியும். பூவின் வாசத்தையும் பூவையும் பிரிக்க இயலாது. பூவின் வெளிப்பாடு அல்லது பூவின் பிரதிபலிப்பு அதன் வாசம் ஆகும். பூவில்லை என்றால் மணமும் இல்லை என்பது அறிந்ததே. இந்தக் கோணத்தில் சிந்தித்தோமேயானால், பல புரிதல்கள் வெளிப்படும்.

சிருஷ்டிகிரமம்:

ஈஸ்வரன் சுத்த வித்தையின் சத்துவகுண மாயா சக்தியை தன்வசப்படுத்தி பிரபஞ்சத்தை சிருஷ்டிக்கிறார். ஜீவன், ரஜோ மற்றும் தமோ குணங்களா லான அவித்யா சக்தியுடன், விட்சேப சக்தி மற்றும் ஆவரண சக்தியுடன் கூடி ஜீவர்களை ஸ்ருஷ்டிக்கிறார். இந்தக் கருத்தை அடுத்து வரும் படம் மூலம் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

எங்கும் வியாபித்துள்ள பரப்பிரமம் சத்வ குண மாயையில் பிரதிபலித்து பிரம்மத்தின் சாயலில் தோன்றிய பிரதிபிம்பமே அறிவு பொருளான ஈஸ்வரன் அல்லது இறைமயம் ஆகும். அந்த இறைமயம் படைத்தல் காத்தல் அழித்தல் போன்ற

தொழில்களுக்கு காரணமாகும். இதில் ஸத்வ குணம் அன்றி வேறு ரஜோ மற்றும் தமோ குணம் பற்றாததினால் பரிசுத்தமான தூயநிலையில் உள்ளது.



சிருஷ்டிகிரமம்:

இன்னும் ஆழமாக பார்க்கும்போது, அவியக்தத்தில் முக்குணங்களும் அடங்கி இருக்கின்றன. **மாயை**யின் காரியப்படுத்தும் நிலையான **மாயை**யின் அகங்காரத்தின்போது, மூன்று குணங்களும் வெளிப்படுகின்றன. எனவே, அஹங்காரம் திரிகுணங்களால் (மூன்று குணங்கள்) வகைப்படுத்தப்படுகிறது. அவை சத்துவ குணம், ரஜோ குணம் மற்றும் தமோ குணம் ஆகிய குணங்களாகும். இந்த திரிகுண (மூன்று குணங்கள்) அஹங்காரத்தில் இருந்து பஞ்ச தன்மாத்திரைகள் உண்டானது. பஞ்ச தன்மாத்திரைகளிலிருந்து பஞ்ச மஹாபூதங்களும், பஞ்சமஹாபூதங்களில் இருந்து பிரபஞ்சமும் வெளிப்பட்டது. இந்த பஞ்ச மகாபூதங்கள் என்பன ஆகாயம், காற்று, நெருப்பு, நீர் மற்றும் மண் ஆகும். ஆகாயம் முதலிய ஐம்பூதங்களும் முறையே ஓசை, ஊறு, ஒளி, சுவை, நாற்றம் என்ற சூக்கும பூதங்களான தன்மாத்திரைகளில் இருந்து தோன்றுகின்றன.

பரப்பிரம்மம், மாயையில் பிரதிபலித்து அதில் வெளிப்படும் பொருளே ஈஸ்வரன் எனப்படும். இதன் கருத்தை ஒரு எடுத்துக்காட்டுடன் விளக்கினால் புரியும்.

இதில் மாயை என்பது லேசர் கருவி என்றும், அதிலிருந்து வெளிப்படும் லேசர் கதிர் ஈஸ்வரன் என்றும் கொள்ளலாம். ஆனால் கருவியை ஒருவர் இயக்கினால்தான் கதிர் வெளிப்படும். கருவியை இயக்குபவரை பரப்பிரம்மத்திற்கு ஒப்பிடலாம். இதில் கருவியை இயக்கும் நபர் இல்லை என்றால் அந்தக் கருவிக்கு பயன் இல்லை. அது போலவே மாயை என்ற கருவியைக் கொண்டே, கதிர் என்ற பொருளை உருவாக்க முடியும். இதில் மாயை என்னும் கருவியோ, கதிர் என்னும் பொருளோ, இயக்கும் நபரிலிருந்து வேறுபட்டதாகும். இது போலவே மாயையில் வெளிப்படும் ஈஸ்வரனோ/ஜீவனோ, பரப்பிரம்மத்தால் இயக்கப்படுபவை ஆகும். ஆனால் அவை பரப்பிரம்மம் இல்லை என்பதை உணர வேண்டும்.

லேசர் கதிரை உமிழும் லேசர் கருவியை "**இயக்குவது**" (Switch On) என்பது அதன் வகையைப் பொறுத்து மாறுபடும். அதை இயக்குபவர், லேசர் கருவிக்கு, லேசர் கதிருக்குத் தகுந்த ஆற்றலை, வழங்க வேண்டும். அந்த லேசர் கருவியில் இருந்து வெளிப்படும் லேசர் கதிர்கள் பலவகையான வழிகளில் பயன்படுத்தப் படுகிறது. லேசர் கருவியின் லேசர் கதிர்கள் மருத்துவத்துறையிலும், தகவல் தொடர்பு துறையிலும், உலோக வெட்டுதல் மற்றும் துளையிடுதல் போன்ற பணிகளுக்கு பயன்படுகிறது. பல வகையான தொழில்களுக்கு பல வகையான லேசர் கதிர்கள் தேவைப்படுகின்றன. அவற்றின் குணவேறுபாடுகளுக்குத் தகுந்தபடி அதன் பயன்பாடு அமையும். இதிலிருந்து குணங்களின் அவசியத்தை உணர முடியும்.

சமஷ்டி மற்றும் வியஷ்டியின் விளக்கம்:

சமஷ்டி மற்றும் வியஷ்டி என்ற பதங்களின் அர்த்தங்களை அறிந்தால், அடுத்து வரும் உடல் சிருஷ்டிக்கான விளக்கங்கள் புரிய ஏதுவாக இருக்கும். சமஷ்டி என்பது **ஒட்டுமொத்த நிலை** அல்லது **முழுமையான அமைப்பைக்** குறிக்கிறது. வியஷ்டி என்பது **தனிப்பட்ட பிரித்துணரப்படும் பகுதியைக்** குறிக்கிறது. உதாரணமாக, கடல்நீர் சமஷ்டி என்றால் கடலில் இருந்து ஒரு குவளையில் எடுத்த நீர் வியஷ்டி எனப்படும். ஒரே கடல்நீரை பலவகையான குவளைகளில் நிரப்பி வைத்தாலும் நீர் ஒன்றே ஆகும். மற்றொரு உதாரணம்: வனம் என்ற காடு சமஷ்டி என்றால் அந்த காட்டில் உள்ள மரம் வியஷ்டி ஆகும்.



சமஷ்டி(காடு)



வியஷ்டி(மரம்)

சமஷ்டி என்றால் ஒன்றாகச் சேர்ந்து இருப்பதுவும் வியஷ்டி என்றால் வெவ்வேறாய் இருப்பதுவும் ஆகும்.

- **அண்டம்** (பிரபஞ்சம்) என்பதே **சமஷ்டி** (பரமாத்மா)யின் வெளிப்பாடு.
- **பிண்டம்** (மனித உடல்) என்பதே **வியஷ்டி** (ஜீவாத்மா)யின் இருப்பிடம்).

பிண்டத்தில் இருக்கும் ஜீவன், அண்டத்தில் உள்ள பரமாத்மாவின் **பகுதியே** என்பதை உணரும்போது, வியஷ்டி நிலை நீங்கி, **சமஷ்டி** நிலையில் ஒன்றுகிறது.

அண்டம், பிண்டம் மற்றும் சமஷ்டி, வியஷ்டி ஆகிய இரண்டும் **பிரபஞ்சம் மற்றும் தனிமனிதன்** ஆகியவற்றுக்கு இடையேயான தொடர்பை விவரிக்கப் பயன்படுத்தப்படும்.

பஞ்சீகரணம்:

ஒவ்வொரு சூக்கும பூதத்தையும் மற்ற சூக்கும பூதங்களோடு குறிப்பிட்ட சதவீதத்தில் சேர்க்கும் முறை பஞ்சீகரணமாகும். பஞ்சீகரணம் தான் இந்த பௌதிகப் பிரபஞ்சம் (Physical Universe) மற்றும் நம்முடைய **தூல சரீரம்** (பருவுடல்) ஆகியவை உருவாகக் காரணமாகிறது. ஒவ்வொரு ஸ்தூலப் பொருளிலும் ஐந்து பூதங்களின் கூறுகளும் இருந்தால்தான், அது புலன்களால் உணரப்படும் தன்மையைப் பெறுகிறது.

மூலக்கூறுகளின் இந்த **மாறுபட்ட சதவீத அளவுகளின் சேர்க்கையே**, அவரவர் கர்ம வினைக்குத் தகுந்தபடிப் பல்வேறுபட்ட குணங்கள் கொண்ட உடல்களை உருவாக்கும் சாத்தியக்கூறு ஆகிறது.

சுருக்கமாக, **பஞ்சீகரணம்** என்பது சுத்தமான சூக்கும பூதங்கள் ஒன்றுடன் ஒன்று கலந்து, நாம் காணும் **ஸ்தூலப் பிரபஞ்சத்தை** உருவாக்கப் பயன்படுத்தப்படும் பிரபஞ்ச வேதியியல் செயல்முறையாகும்.

பஞ்ச மகாபூதங்கள் உருவாக்க முறை :

பஞ்ச மகாபூதங்கள் பூதங்களின் மூலக்கூறுகள் எவ்வாறு உருவாக்கப்படுகின்றன என்பதை பகவத் கீதையில் ஞானவிக்ஞான யோகத்தில் கூறப்பட்டுள்ளது. **இவ்வைந்து பூதங்களுள் சூக்கும, தூலம் என்று இரண்டு நிலைகளில் இருக்கின்றன. சூக்கும பூதங்கள் தூல பூதங்களாக வடிவெடுப்பதற்கு ஒரு வரையறை உண்டு.**

ஒவ்வொரு **சூக்கும** பூதமும்:

1. **தன் மொத்தத்தின்** 1/2 **பகுதியை தனக்கே வைத்துக்கொள்கிறது.**
2. **மீதமுள்ள** 1/2 **பகுதியை** 1/4 **ஆகப் பிரித்து, அந்த** 1/8 **பாகத்தை மற்ற நான்கு பூதங்களுக்குக் கொடுக்கிறது.**

இங்ஙனம், ஒவ்வொரு பூதத்தின் மூலக்கூறுகளின் பங்கு பிரித்தல் விபரங்கள்:

ஆகாசம் - ½ + ⅛+ ⅛+ ⅛+ ⅛;
நெருப்பு - ½ + ⅛+ ⅛+ ⅛+ ⅛;
மண் - ½ + ⅛+ ⅛+ ⅛+ ⅛;
வாயு - ½ + ⅛+ ⅛+ ⅛+ ⅛;
ய் - ½ + ⅛+ ⅛+ ⅛+ ⅛;

ஒரு தூல ஆகாசம் = ½ **சூக்கும ஆகாசம்** மூலக்கூறுகள்
+ ⅛ **சூக்கும வாயு** மூலக்கூறுகள்
+ ⅛ **சூக்கும நெருப்பு** மூலக்கூறுகள்
+ ⅛ **சூக்கும** நீர் மூலக்கூறுகள்
+ ⅛ **சூக்கும மண்** மூலக்கூறுகள்

இவ்வாறு ஒவ்வொரு ஸ்தூல பூதமும் கீழ்க்கண்டவாறு உருவாக்கப்படுகின்றது.

வரிசை எண்	சூக்கும பூதம்	50% சூக்கும பூத மூலக்கூறுகள்	மீதமுள்ள 50%, நான்கு பகுதிகளாகப் பிரித்தல் (ஒவ்வொன்றும் அரைக்கால் வீதம் மூலக்கூறுகள்)	பெறப்படும் தூல பூதம்
1.	ஆகாசம்	½ ஆகாசம்	1/8 வீதம் (வாயு, அக்னி, நீர், நிலம்)	ஸ்தூல ஆகாசம்
2.	வாயு	½ வாயு	1/8 வீதம் (ஆகாசம், அக்னி, நீர், நிலம்)	ஸ்தூல வாயு
3.	நெருப்பு	½ நெருப்பு	1/8 வீதம் (ஆகாசம், வாயு, நீர், நிலம்)	ஸ்தூல நெருப்பு
4.	நீர்	½ நீர்	1/8 வீதம் (ஆகாசம், வாயு, அக்னி, நிலம்)	ஸ்தூல நீர்
5.	மண்	½ மண்	1/8 வீதம் (ஆகாசம், வாயு, அக்னி, நீர்)	ஸ்தூல மண்

இங்ஙனம், சூக்கும பூதங்கள் ஐந்தும் ஸ்தூல பூதங்களாக மாறுகின்றன என்பதை விளக்கும் உற்பத்தி முறை பஞ்சீகரணம் என்று பெயர்.

ஆகாயம், ஸத்வ குணத்தின் ஆதிக்கம் கொண்டது. வாயு, ரஜோ குணத்தின் ஆதிக்கம் கொண்டது. நெருப்பு, சத்துவ மற்றும் ரஜோ குணங்கள் ஆகிய இரண்டின் ஆதிக்கம் கொண்டது. நீர், சத்துவ மற்றும் தமோ குணங்கள் ஆகிய இரண்டின் ஆதிக்கம் கொண்டது. மண், குணத்தின் ஆதிக்கம் கொண்டது.

பிரபஞ்சத்தின் ஐந்து அடிப்படைப் பூதங்களின் (நிலம், நீர், நெருப்பு, காற்று, ஆகாயம்) மூலக்கூறுகளின் அளவு விகிதங்கள் **ஒவ்வொரு** தனிமனிதனுக்கும் **மாறுபட்டு** அமைவதால்தான், அந்தந்த **உயிர்களின் கர்மப் பதிவுகளுக்கு** ஏற்பத் தனித்துவமான உடலும், குணநலன்களும் கொண்ட பௌதீக வடிவங்கள் (Physical Forms) உருவாகின்றன. இதுவே பஞ்சீகரணத்தின் அடிப்படைக் கோட்பாடாகும்.

மேலும், பஞ்ச பூதங்களின் நிறங்கள் மற்றும் இதர தன்மைகளையும் அகஸ்தியர் தனது ஞானசர நூலில் கீழ்க்கண்டவாறு கூறியுள்ளார்.

நிலம்பொன்மயிரத நெடுங்கோண நான்கா நீளம்பன்னிரு விரலா நீர்தான்வெண்மை, இலகுபிறைவடிவுகண்டந்துவர்த்திருக்கு மெட்டிரண்டு விரலோடு மெரிதான்செம்மை, நலங்கொண்ட முக்கோணமழற்சிமேலாய் நாலிரண்டு விரலோடு நளிர்கானீலத், துலங்குபுலியறுகோண மொருபக்கத்திற் றுய்ய நால் விரலோடுஞ் சொல்லுங்காலே.(17)

சொல்லியவான் வடிவதுதான் வட்டமாகுந் துய்யதொரு விரனாசி யெல்லாஞ்சுற்று, மொல்லைநிறம் படிகங்கைப் பிரதம் வாயு மோடிவரும் பூதங்கட்குளதோ சொல்க, மல்லநில நீர்க்குமிகு பயனாஞ் செந்தீ மத்திபமாம் பகர்காலும் வானுந்தீதாம், பல்வளையாய் சரம்பார்ப்போன் றன்னைப் போற்றி பாகிலையென் றோதிவிட்டுப் பணிந்துபாரே.(18)

பாடலுக்கான விளக்கங்கள் கீழ்க்கண்ட அட்டவணையில் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.

எண்	பூதம்	நிறம்	சுவை	வடிவம்	சரம் நீட்சி (அங்குலம்)
1	மண்	பொன்னிறம்	இனிப்பு	சதுரம்	12
2	நீர்	வெண்மை	துவர்ப்பு	பிறை வடிவம்	16
3	நெருப்பு	செம்மை	உவர்ப்பு	முக்கோணம்	8
4	வாயு	கருமை	புளிப்பு	அறுகோணம்	4
5	ஆகாயம்	படிகம்	கசப்பு	வட்டம்	1

உடல் சிருஷ்டி

ஆஹாயம் முதலிய பஞ்சபூதங்கள் தனித்தனியே, ஒவ்வொன்றும் சமஷ்டி மற்றும் வியஷ்டி என இருபாகங்கள் ஆயிற்று. இவ்வாறு பஞ்ச பூதங்கள் ஐந்தில் ஒவ்வொரு பூதத்திலிருந்தும் இரண்டு பாகங்களாக இரண்டு பூதங்கள் ஆயிற்று. இதில் முதல் பாக பஞ்சபூதம் பிரபஞ்சமாகவும் இரண்டாவது பாக பஞ்சபூதம் சரீரமாகவும் உண்டாயிற்று.

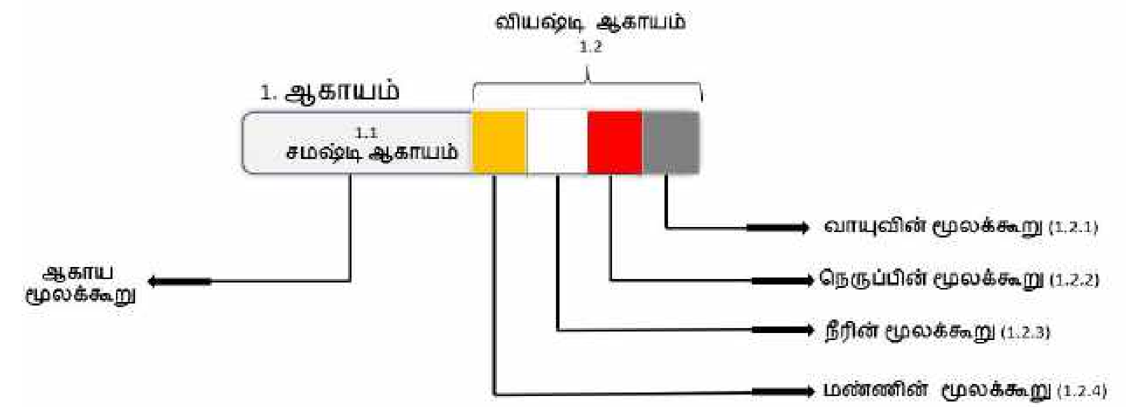
பஞ்ச பூதங்களையும் சமஷ்டி வியஷ்டி பாகங்களாய் செய்து சமஷ்டி பாகத்தையும் வியஷ்டி பாகத்தையும் கீழே கொடுத்துள்ள படத்தில் உள்ளபடி ஒன்றுடன் ஒன்று சேர்க்கும் பொழுது உடு தத்துவங்களால் ஆன சரீரம் உருவம் பெறுகின்றது.

“கைவல்ய நவநீதம்" நூலின்

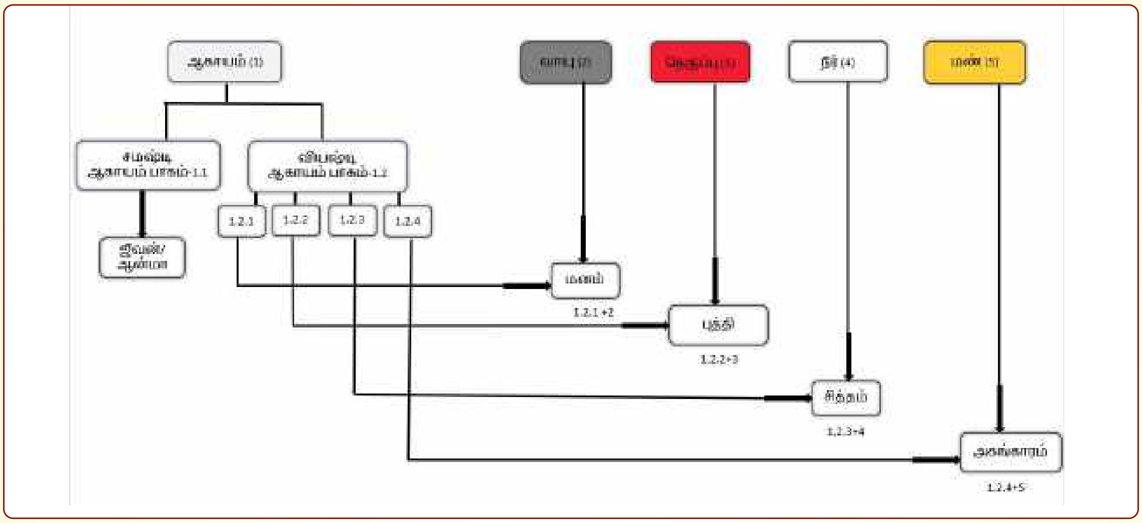
ஐந்து பூதமும் பத்தாக்கி அவைபாதி நந்தான்கு ஆக்கி
நந்து தன்பாதி விட்டு நான்கொடு நான்கும் கூட்ட
வந்தன தூலபூதம் மகாபூதம் இவற்றினின்றும்
தந்தன நான்காம் தூலதனு அண்ட புவன போகம் (பாடல் 41)

ஒவ்வொரு சூக்கும பூதத்தையும் இரண்டாகப் பிரித்து, முதல் பாதியை ஒரு பங்காகவும் மற்றொரு பாதியை நான்கு பங்குகளாகவும் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இவ்வாறு, சூக்கும பஞ்ச பூதங்களை பிரித்து, ஒவ்வொரு சூக்கும பூதத்தையும் முதல் பாகத்தை மற்ற சூக்கும பூதங்களோடு குறிப்பிட்ட சதவீதத்தில் சேர்க்கும் முறை பஞ்சீகரணமாகும். ஜீவர்கள் தத்தம் கர்மங்களை அனுபவித்து தீர்ப்பதற்காக அவரவர் கர்மத்திற்கு ஏற்ப சூக்கும பஞ்சபூதங்களை ஒன்றோடொன்று குறிப்பிட்ட சதவீதத்தில் சேர்த்து தூல பூதங்கள் உருவாக்கப்படுகின்றன. இவ்வாறான சேர்க்கைகளே சரீர தத்துவங்களாக மாறுகின்றன.

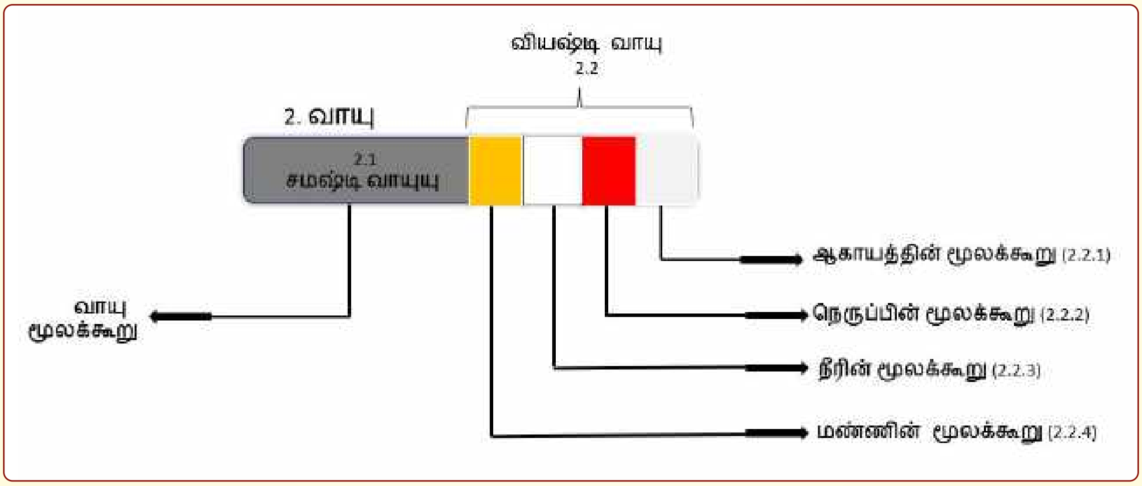
ஆகாய பூதத்தை இரு பாகங்களாக பிரித்து, அதில் முதல் பாகம் சமஷ்டி ஆகாயம் (1.1) எனவும், இரண்டாவது பாகம் வியஷ்டி ஆகாயம்(1.2) எனவும் கீழுள்ள படத்தில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. பூதங்களின் நிறங்கள் முந்திய பகுதியில் கூறியவாறு, படங்களில் குறிக்கப்பட்டுள்ளன. ஆஹாயத்தின் நிறமான 'படிகம் நிறம்' என்பது நிறமற்ற தன்மையாகும். ஆஹாயத்தை மற்ற நிறத்தில் இருந்து வேறுபடுத்தும் விதமாக ஒரு நிறம் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.

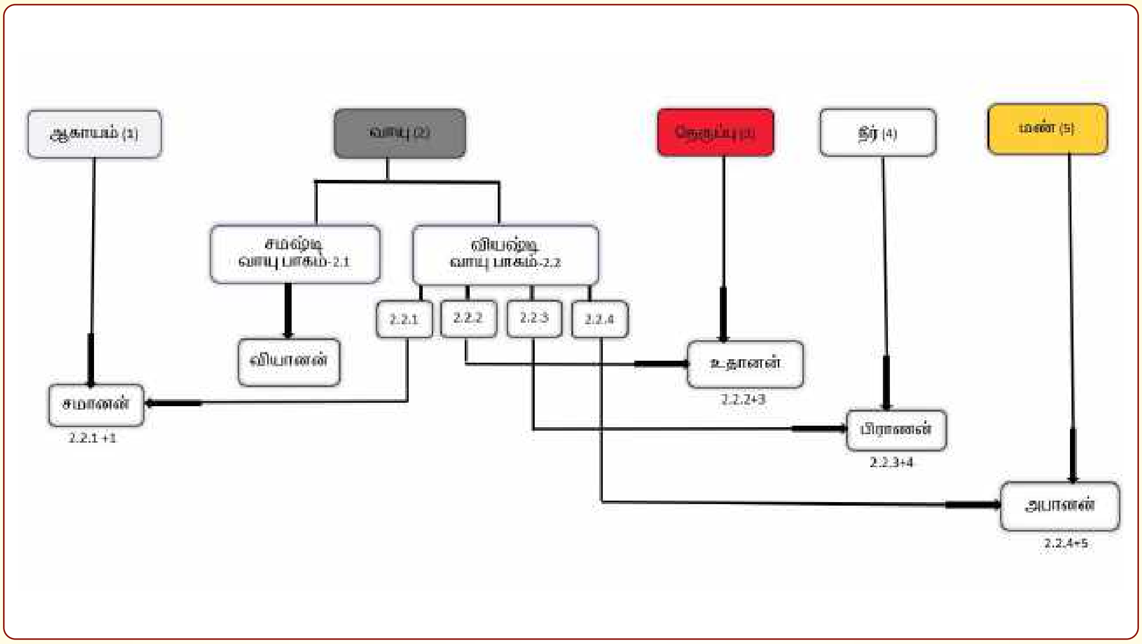


அடுத்த படத்தில், இவ்வாறாக பிரிக்கப்பட்ட ஆகாயம் எவ்வாறு மற்ற பஞ்ச பூதங்களோடு சேர்ந்து, மனம் புத்தி சித்தம் ஆங்காரம் என்னும் அந்தகரணங்களை உருவாக்குகிறது என்பதை விளக்குகிறது.

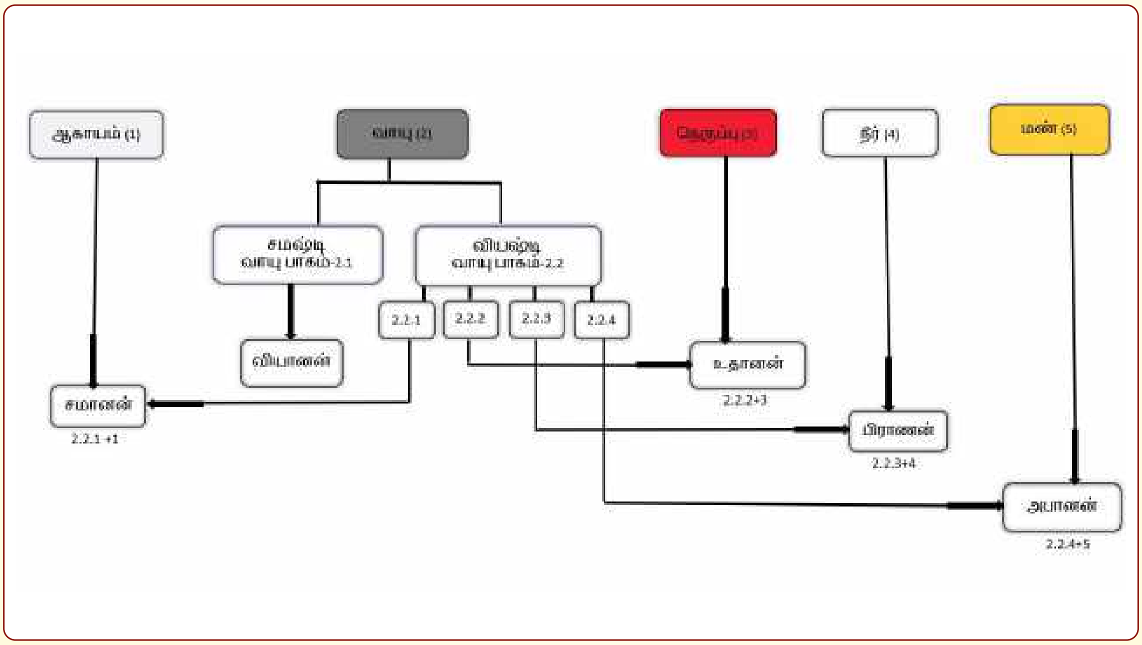


இது போலவே மற்ற நான்கு பூதங்களையும் சமஷ்டி மற்றும் வியஷ்டி பாகங்களாக பிரித்து, ஐந்து வாயுக்கள், ஞானேந்திரியங்கள், தன்மாத்திரைகள், கன்மேந்திரியங்கள் உருவான விளக்கங்கள் படத்தின் மூலமாக கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

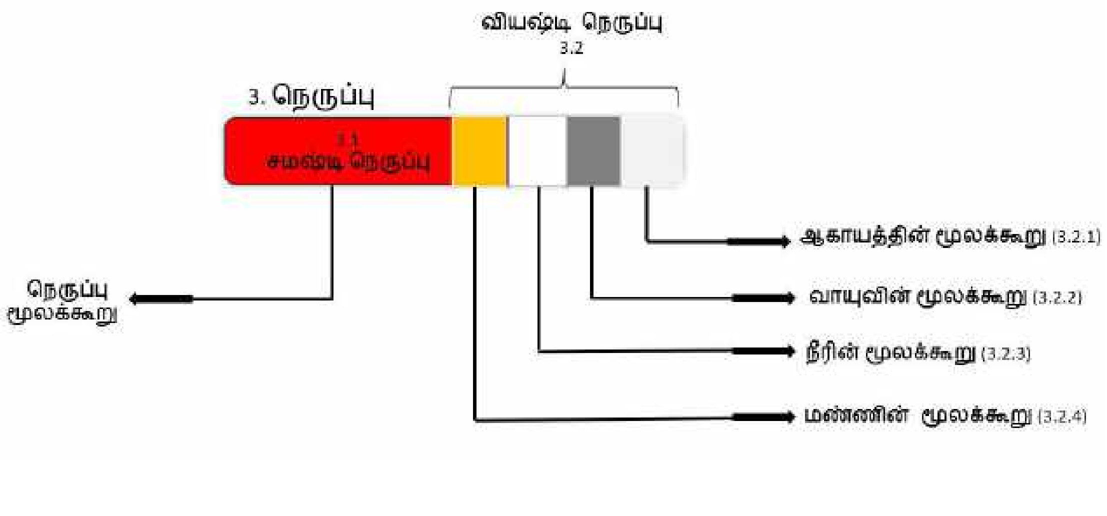


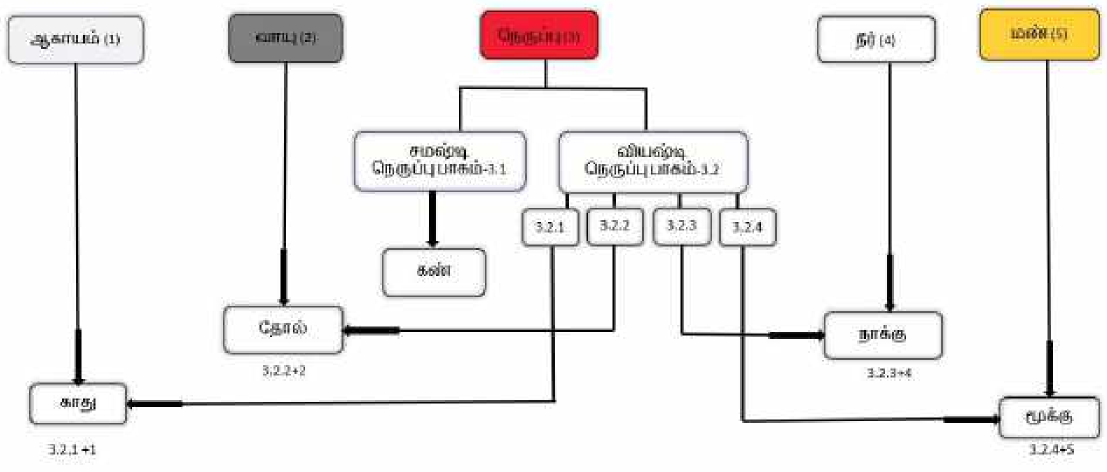


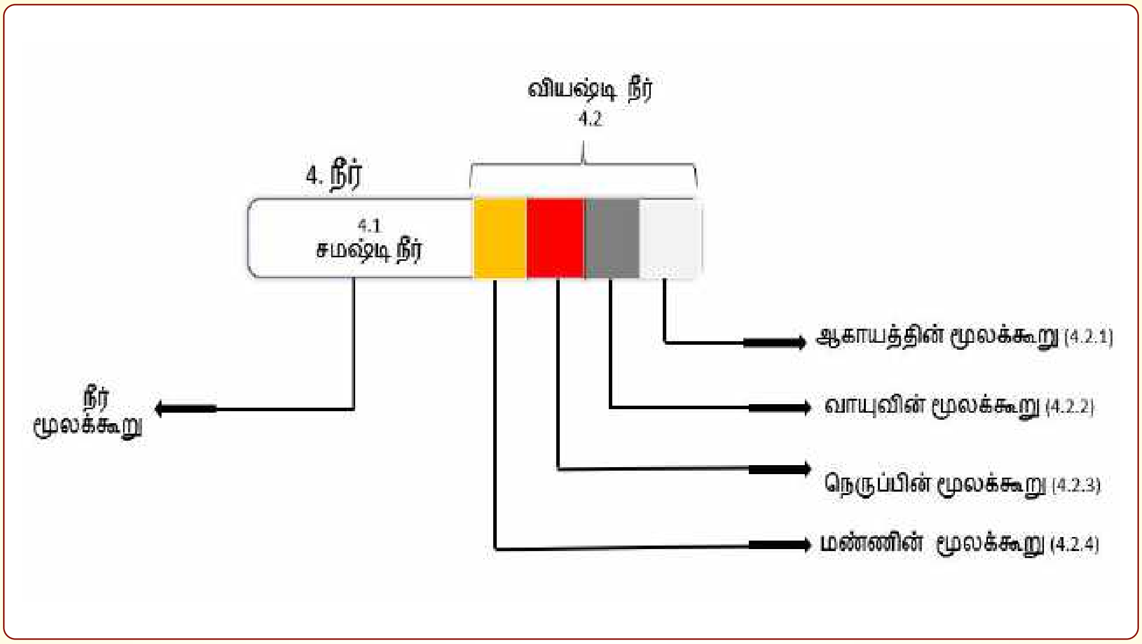
ஆகாயம் (1)
வாயு (2)
நெருப்பு
நீர் (4)
மண் (5)
சமஷ்டி
வாயு பாகம்-2.1
வியஷ்டி
வாயு பாகம்-2.2
2.2.1
2.2.2
2.2.3
2.2.4
வியானன்
உதானன்
2.2.2+3
சமானன்
2.2.1 +1
பிரானனன்
2.2.3+4
அபானன்
2.2.4+5

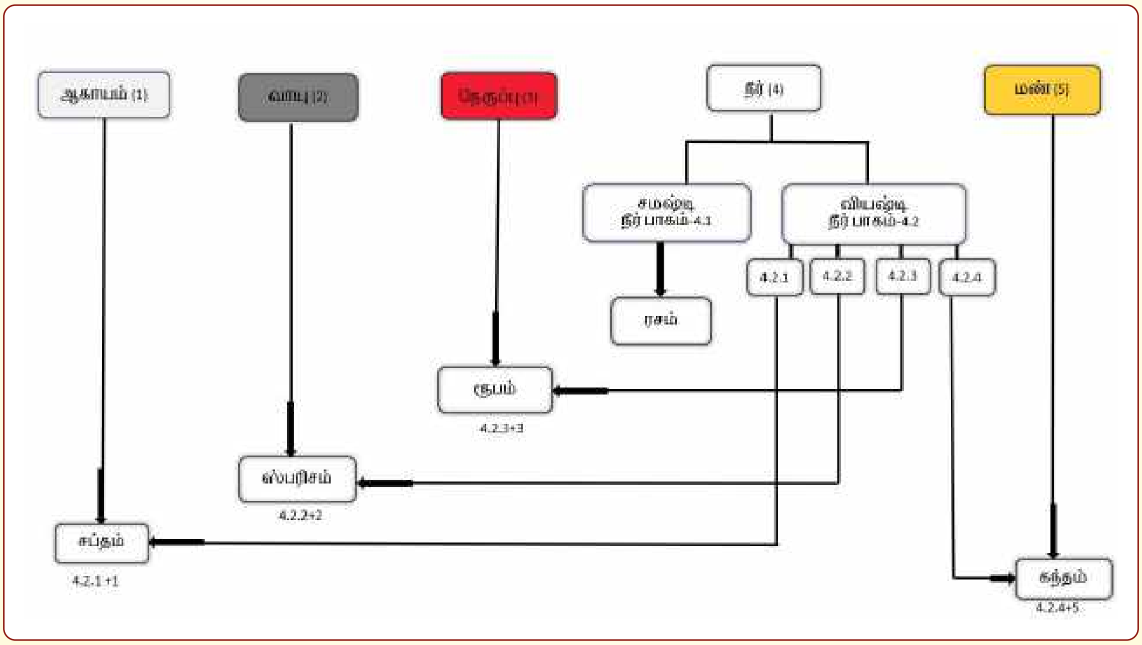


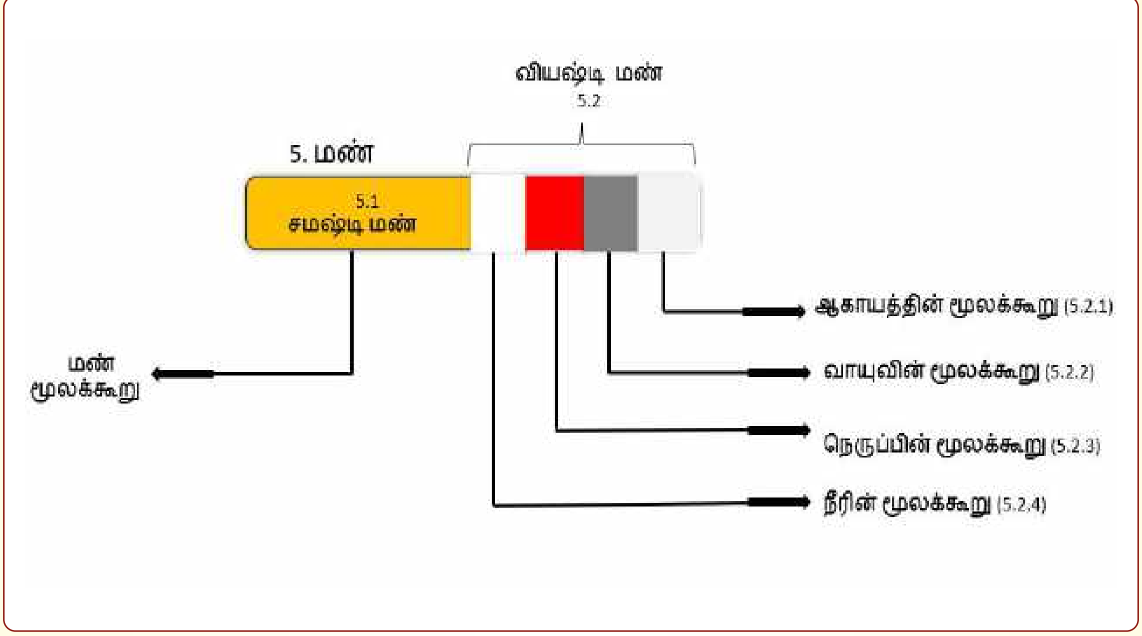
ஆகாயம் (1)
வாயு (2)
நெருப்பு
நீர் (4)
மண் (5)
சமஷ்டி
வாயு பாகம்-2.1
வியஷ்டி
வாயு பாகம்-2.2
2.2.1
2.2.2
2.2.3
2.2.4
வியானன்
உதானன்
2.2.2+3
சமானன்
2.2.1 +1
பிரானனன்
2.2.3+4
அபானன்
2.2.4+5

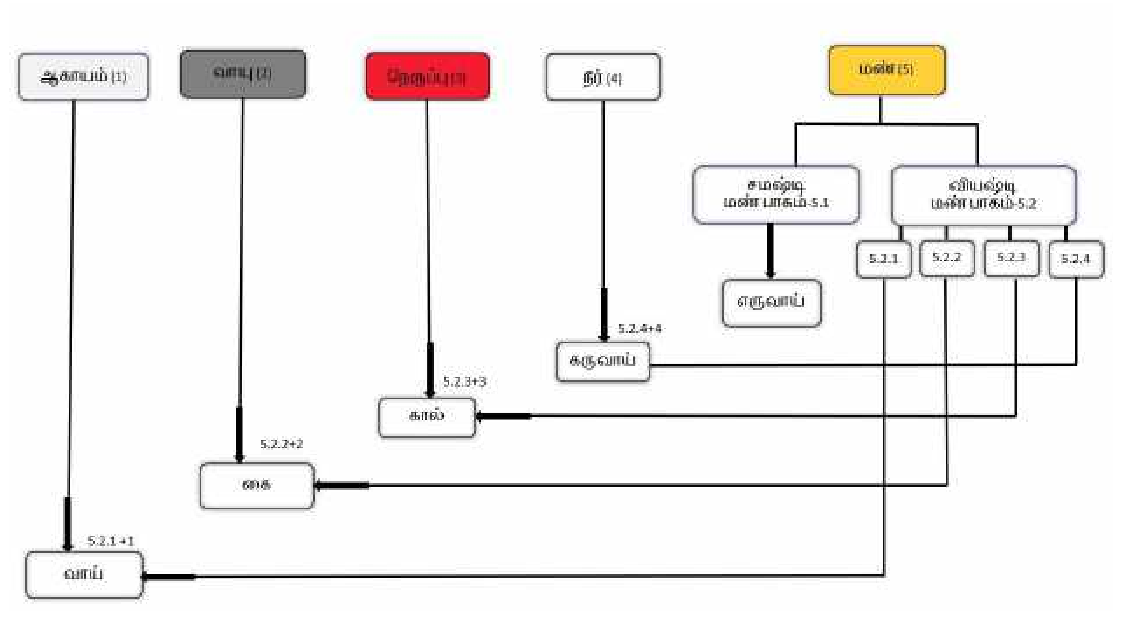

வியஷ்டி நெருப்பு
3.2
3. நெருப்பு
3.1
சமஷ்டி நெருப்பு
நெருப்பு
மூலக்கூறு
ஆகாயத்தின் மூலக்கூறு (3.2.1)
வாயுவின் மூலக்கூறு (3.2.2)
நீரின் மூலக்கூறு (3.2.3)
மண்ணின் மூலக்கூறு (3.2.4)


ஆகாயம் (1)
வாயு (2)
நீர் (4)
மண் (5)
சமஷ்டி
நெருப்பு பாகம்-3.1
வியஷ்டி
நெருப்பு பாகம்-3.2
3.2.1
3.2.2
3.2.3
3.2.4
கண்
தோல்
3.2.2+2
காது
3.2.1 +1
நாக்கு
3.2.3+4
மூக்கு
3.2.4+5


வியஷ்டி நீர்
4.2
4. நீர்
4.1
சமஷ்டி நீர்
நீர்
மூலக்கூறு
ஆகாயத்தின் மூலக்கூறு (4.2.1)
வாயுவின் மூலக்கூறு (4.2.2)
நெருப்பின் மூலக்கூறு (4.2.3)
மண்ணின் மூலக்கூறு (4.2.4)


ஆகாயம் (1)
வாயு (2)
நெருப்பு (3)
நீர் (4)
மண் (5)
சமஷ்டி
நீர் பாகம்-4.1
வியஷ்டி
நீர் பாகம்-4.2
4.2.1
4.2.2
4.2.3
4.2.4
ரசம்
ரூபம்
4.2.3+3
ஸ்பரிசம்
4.2.2+2
சப்தம்
4.2.1 +1
கந்தம்
4.2.4+5


வியஷ்டி மண்
5.2
5. மண்
5.1
சமஷ்டி மண்
மண்
மூலக்கூறு
ஆகாயத்தின் மூலக்கூறு (5.2.1)
வாயுவின் மூலக்கூறு (5.2.2)
நெருப்பின் மூலக்கூறு (5.2.3)
நீரின் மூலக்கூறு (5.2.4)


ஆகாயம் (1)
வாயு (2)
நீர் (4)
மண் (5)
சமஷ்டி
மண் பாகம்-5.1
வியஷ்டி
மண் பாகம்-5.2
5.2.1
5.2.2
5.2.3
5.2.4
எருவாய்
5.2.4+4
கருவாய்
5.2.3+3
கால்
5.2.2+2
கை
5.2.1+1
வாய்

மேலே கொடுக்கப்பட்டுள்ள 25 தத்துவங்களின் உருவாக்கம், அடிப்படை மூலக்கூறுகளும் மற்றும் இணையும் மூலக்கூறுகளும் சேர்ந்து வெளிப்படும் தத்துவங்களாக, ஒரே **பஞ்சீகரண** அட்டவணையில் ஒட்டுமொத்தமாக அடுத்து கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. படங்களில் சரிசமமாக நான்கு பாகங்களாகப் பிரிக்கப்பட்டு காட்டப்பட்டுள்ளன. ஆனால் ஒவ்வொரு சரீரத்திற்கும் பிரிக்கப்படும் பங்கு சதவீதம் வேறுபடும் என்பதை கருத்தில் கொள்ளவும்.

பஞ்ச பூதங்கள்	அடிப்படை மூலக்கூறுகள் சமஷ்டி (1/2)	இணையும் மூலக்கூறுகள் வியஷ்டி				
		ஆகாயம் **(1/8)**	வாயு **(1/8)**	நெருப்பு **(1/8)**	நீர் **(1/8)**	மண் **(1/8)**
1 ஆகாயம்	ஜீவன் (1.1)		மனம் 1.2.1	புத்தி 1.2.2	சித்தம் 1.2.3	அகங்காரம் 1.2.4
2 வாயு	வியானன்(2.1)	சமானன் 2.2.1		உதானன் 2.2.2	பிராணன் 2.2.3	அபானன் 2.2.4
3 நெருப்பு	கண்(3.1)	காது 3.2.1	தோல் 3.2.2		நாக்கு 3.2.3	மூக்கு 3.2.4
4 நீர்	ரசம்(4.1)	சப்தம் 4.2.1	ஸ்பரிசம் 4.2.2	ரூபம் 4.2.3		கந்தம் 4.2.4
5 மண்	எருவாய்(5.1)	வாய் 5.2.1	கை 5.2.2	கால் 5.2.3	கருவாய் 5.2.4	

பஞ்சபூத அம்சங்கள்:

அகஸ்தியர், அவரது " வைத்திய சதகம்" நூலில் பஞ்சபூத அம்சங்களை கீழ்க்கண்டவாறு கூறியுள்ளார்.

"பாரப்பா பூதமஞ்சு மண்ணீர்தேயு பரிவாயு வாகாக மஞ்சி வாவே சேரப்பா சடமாச்சு மண்ணின் கூறு செறிமயிர்தோ வெலும்பிறைச்சி நரம்பஞ் சாகும். நேரப்பா அப்புவின்கூ றுதிரம் மச்சை நீர்மூளை சுக்கிலமோ ஞ்கும் காரப்பா தீக்கூறு பயமாங் காரங் கடுஞ்சோம்பு நித்திரைமை துவங்க எஞ்சே"

"அஞ்சான வாயுவின்கூ றிருந்த லோடல் அவைநடத்தல் கிடத்தலுடன் நிற்ற லஞ்சாம் அஞ்சாகு மாகாசக் கூறு காமம் அதிற்குரோத லோபமோக மதமஞ் சாகும்

பிஞ்சாரும் விழிமானே இவைக ளெல்லாம் புறக்கருவி யிருபத்தஞ் செனவ குத்துத் துஞ்சாத தத்துவங்கள் தொண்ணூற் றாறுஞ் சொல்வதுகேள் பொறியஞ்சு தானுண் டாச்சே”.

இதன் பொருளாவது, பஞ்சபூதம் என்கின்ற மண், நீர், தேயு, வாயு, ஆகாயம் முதலானவற்றினால் இந்த தேகம் உண்டானது. மண்ணின் கூற்றால் சடமாச்சு, அதாவது மயிர், தோல், எலும்பு, இறைச்சி, நரம்பு எனவும். அப்புவின் கூற்றால் இரத்தம், மச்சை, நீர், மூளை, சுக்கிலமும். தீக்கூற்றினால் பயம்., ஆங்காரம், கடும் சோம்பல், புணர்ச்சி, நித்திரை போன்றவைகள் எனவும் ஐந்துகளாம்.

வாயுவின் கூறு இருத்தல், ஒடல், நடத்தல், கிடத்தல், நிற்றலாகும். ஆகாயத்தின் கூறு காமம் அதில் குரோதம், லோபம், மோகம், மதம் போன்றவையாம். இவைகள் எல்லாம் வெளியில் உள்ள கருவி இருபத்தைந்து என்று வகுத்து தத்துவங்கள் 96, பொறி 5 உண்டாச்சு என்கிறார்.

உடலிலுள்ள திடநிலையில் உள்ள பாகங்கள் அனைத்தும் மண்ணின் அம்சமாகும்,உடலிலுள்ள திரவ நிலையில் உள்ள பாகங்கள் அனைத்தும் நீரின் அம்சமாகும், உடலில் வெப்பம் மற்றும் சக்தியுடன் தொடர்புடைய பாகங்கள் அனைத்தும் நெருப்பின் அம்சமாகும். உடலின் இயக்கம் மற்றும் சுவாசத்துடன் தொடர்புடைய பாகங்கள் அனைத்தும் காற்றின் அம்சமாகும். உடலில் வெற்றிடங்கள் மற்றும் துளைகள் என இருக்கும் பாகங்கள் அனைத்தும் ஆகாயத்தின் அம்சமாகும்.

மேலும், **மனவாசகம் கடந்தார்** எழுதிய உண்மை விளக்கம்" என்ற நூலில், "ஆன்ம தத்துவம்" பகுதியில் வரும் கீழ்க்கண்ட பாடலும் பஞ்சபூதத் தன்மைகளை விளக்குகின்றன.

மண்கடினமாய்த் தரிக்கும் வாரிகுளிர்ந்தே பதம் ஆம்
ஒண்கனல் சுட்டு ஒன்றுவிக்கும் ஓவாமல் வண்கால்
பரந்து சலித்துத் திரட்டும் பார்க்கில் ஆகாயம்
நிரந்தரமாய் நிற்கும் நிறைந்து. (உண்மை விளக்கம் : ஆன்ம தத்துவம் - பாடல்: 9)

இதன் பொருளாவது, நிலம் மண்ணின் கடினமாய் தாங்கும் தன்மை உடையது. நீர், நீரின் மூலக்கூறுகளால் தண்மையுடையதாய் பொருள்களை பதஞ்செய்யும்.

நெருப்பு சுட்டு ஒன்றுவிக்கும். காற்று பரந்து சலித்து பொருள்களை திரட்டும் செயல் கொண்டது. ஆஹாயம் நிரந்தரமாய் எங்கும் நிறைந்து மற்ற அனைத்திற்கும் இடமாய் இருக்கிறது.

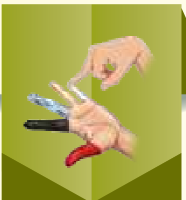
மாயையின் விளைவாக இந்த பிரபஞ்சம் வெளிப்படுகிறது. பிரபஞ்சத்தில் இருந்து உடல் உருவாகிறது என்பதை இதுவரை கண்டறிந்தோம். நாம் பரிபூரண நிலையை அடைய மாயையின் விளக்கங்கள் அவசியம் என்பதைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

மாயையை விலக்கிய பரிபூரண நிலை:

மாயை என்பது பிரபஞ்சம் விளையாடும் ஒரு லீலை**யாகும்**. பரம்பொருள் தன் சக்தியை வெளிப்படுத்திக் கொண்டு பல வடிவங்களில் தன்னை மறைத்து காண்பிக்கும் செயல்முறையாகும். எனவே, மாயை என்பது பொய்யல்ல, அது உண்மையின் நிழலாகும். ஆனால் அந்த நிழலை உண்மை என நினைப்பதே அறியாமை. இது பிரம்மத்தை மறைத்து, நிலையற்ற உலகைத் தவறான கண்ணோட்டத்துடன் பார்க்க வைக்கிறது. ஞானம் அல்லது அறிவின் மூலம் மனதின் இந்த மயக்கத்தைப் போக்கிக் கொண்டால், மெய்ப்பொருளை உணரலாம். பிரம்ம ஞானம் ஒன்றே இந்த மாயைத் திரையைக் கிழித்து, விடுதலையை (மோட்சத்தை) அடைய வழிவகுக்கும். பிரம்ம ஞானம் அடைந்தபின் மாயை நீங்கி இந்த நான்கு நிலைகளும் ஒன்றிணைந்து பரப்பிரம்மத்தில் லயமாகி, ஜீவன் தனது உண்மையான பரிபூரண நிலையை அறிகிறான்

உடல் உற்பத்தியின் கோட்பாடுகளை அறிந்தபின், நமது உடலின் இயக்கத்தை அறிவது அவசியம். அடுத்து, தூல சரீரம் (பருவுடல்), சூக்கும சரீரம் (நுண்ணுடல்) மற்றும் அந்தக்கரணங்கள் (மனம், புத்தி, அகங்காரம், சித்தம்) ஆகியவை நமது உடலியக்கத்தில்) எவ்வாறு ஒருங்கிணைந்து இயங்குகின்றன என்பதைப் பற்றி அடுத்த அத்தியாயத்தில் அறிவோம்.





03

உடற்கூறியல்

உடல் தத்துவங்கள்:

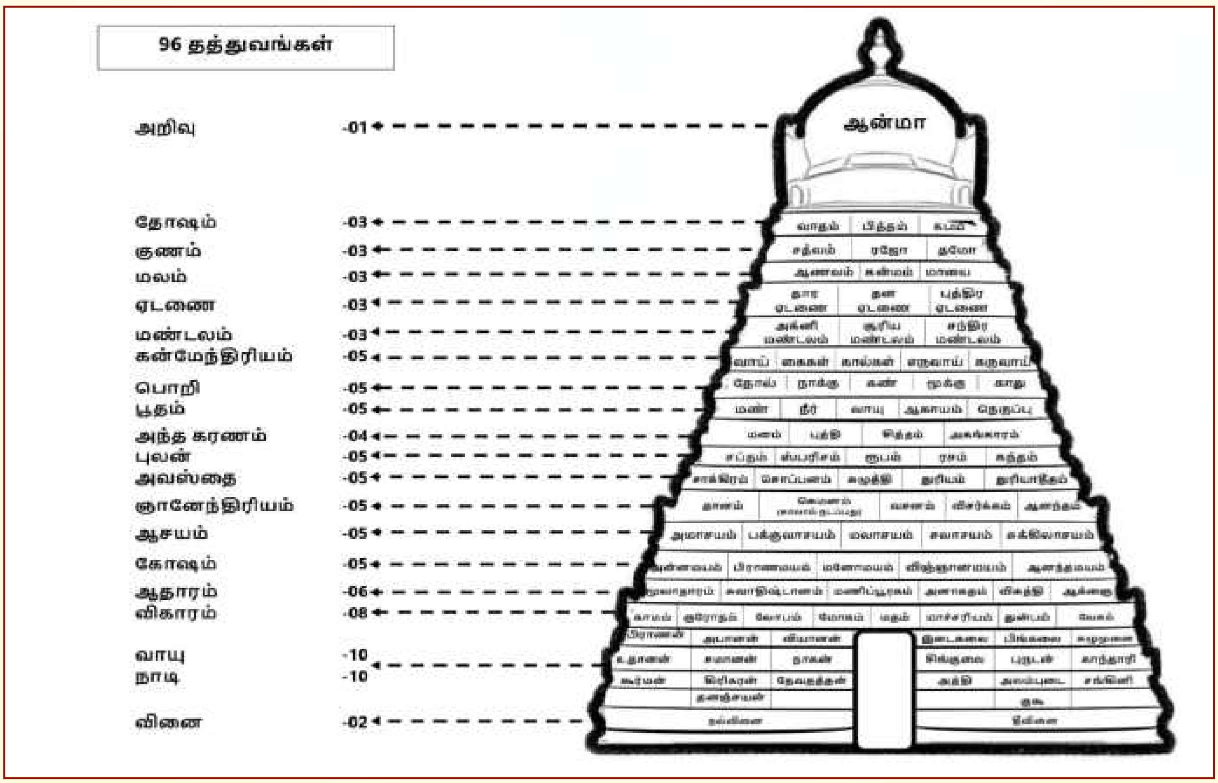
பஞ்ச பூதங்களால் உருவாக்கப்பட்ட இந்த உடலானது 96 தத்துவங்களை உள்ளடக்கியதாக சித்தர்கள் மரபு கூறுகின்றது. முந்திய அத்தியாயத்தில் உடல் தத்துவங்கள் பஞ்சீகரணம் முறையில் உருவாக்கப்பட்டதின் விளக்கம் அளிக்கப்பட்டுள்ளது. கீழ்க்கண்ட அட்டவணையில் கூறப்பட்டுள்ள 96 தத்துவங்களும் அகஸ்தியரின் 'வைத்திய சதகம்' நூலிலிருந்து எடுக்கப்பட்டது.

எண்	தத்துவப் பிரிவு	எண்ணிக்கை	தத்துவங்கள்
1.	பூதம்	5	மண், நீர், நெருப்பு, வாயு... ஆகாயம்
2.	பொறி	5	காது, தோல், கண், மூக்கு, நாக்கு
3.	புலன்	5	சப்தம், ஸ்பரிசம், ரூபம், ரசம், கந்தம்

எண்	தத்துவப் பிரிவு	எண்ணிக்கை	தத்துவங்கள்
4.	கன்மேந்திரியம்	5	கைகள், கால்கள், வாய், எருவாய், கருவாய்
5.	ஞானேந்திரியம்	5	தானம், கெமனம் (காலால் நடப்பது), வசனம், விசர்க்கம், ஆனந்தம்
6.	அந்தக் கரணம்	4	மனம், புத்தி, சித்தம், அகங்காரம்
7.	அறிவு	1	ஆன்மா
8.	வாயு	10	பிராணன், அபானன், வியானன், உதானன், சமானன், கூர்மன், நாகன், கிரிகரன், தேவதத்தன், தனஞ்செயன்
9.	நாடி	10	இடகலை, பிங்கலை, சுழுமுனை, சிங்குவை, புருடன், காந்தாரி, அத்தி, அலம்புடை, சங்கினி, குகு
10.	ஆசயம்	5	அமாசயம், பக்குவாசயம் மலாசயம், சலாசயம், சுக்கிலாசயம்
11.	கோஷம்	5	அன்னமயம், பிராணமயம், மனோமயம், விஞ்ஞானமயம், ஆனந்தமயம்
12.	ஆதாரம்	6	மூலாதாரம், சுவாதிஷ்டானம், மணிப்பூரகம், அனாகதம், விசுத்தி, ஆக்ஞை
13.	மண்டலம்	3	அக்னி மண்டலம், சூரிய மண்டலம், சந்திர மண்டலம்
14.	மலம்	3	ஆணவம், கன்மம் மாயை
15.	தோஷம்	3	வாதம், பித்தம், கபம்

எண்	தத்துவப் பிரிவு	எண்ணிக்கை	தத்துவங்கள்
16.	அவஸ்தை	5	சாக்கிரம், சொப்பனம், சுழுத்தி, துரியம், துரியாதீதம்
17.	ஏடணை	3	தார ஏடணை, தன ஏடணை, புத்திர ஏடணை
18.	குணம்	3	சத்வம், ரஜோ, தமோ
19.	வினை	2	நல்வினை, தீவினை
20.	விகாரம்	8	காமம், குரோதம், லோபம், மோகம், மதம், மாச்சர்யம், துன்பம், வேகம்
	மொத்தம்	96	

இந்த ஊனுடம்பு ஆலயமானது, மேலே குறிப்பிட்டுள்ள 96 தத்துவங்களையும் உள்ளடக்கியது. இதை கீழ்க்கண்ட படத்தில் காணலாம்.



பூதம், பொறி, புலன், கன்மேந்திரியங்கள் மற்றும் ஞானேந்திரியங்கள்:

பஞ்ச பூதங்களின் மூலக்கூறுகளே அனைத்து தத்துவங்களுக்கும் மூல காரணம் ஆகும். பஞ்ச பூதங்களான மண், நீர், நெருப்பு, வாயு, மற்றும் ஆஹாயம் எவ்வாறு உருவாக்கப்பட்டன என்பதை முந்திய அத்தியாயத்தில் பார்த்தோம். மனிதன் உலகை உணர்வதற்கும், உடலால் செயல்படுவதற்கும் பயன்படும் கருவிகளே பொறிகள் **அல்லது இந்திரியங்கள்** எனப்படுகின்றன. இந்த இந்திரியங்கள் அறிவுப் பொறிகள் மற்றும் **கன்மேந்திரியங்கள்** (செயல் பொறிகள்) என இருவகைப்படும். அறிவுப் பொறிகள் என்பவை **அறிவை** அல்லது **புலன் உணர்வை** உள்வாங்கப் பயன்படும் ஐந்து **பொறிகள் (Organs)** கண், காது, மூக்கு, நாக்கு, தோல் ஆகும். இந்தப் பொறிகள் ஒவ்வொன்றும், அவற்றிற்குரிய புறப் பொருட்களின் தன்மையான **புலன்களை (Sensations)** உள்வாங்கிக் கொள்கின்றன: கண்ணால் **உருவம்** (பார்வை) என்ற புலனையும், காதுகளால் **சப்தம்** (ஒலி) என்ற புலனையும், மூக்குகளால் கந்தம் (வாசனை) என்ற புலனையும், நாக்குகளால் ரசம் (சுவை) என்ற புலனையும், **தோல்**களால் **ஸ்பரிசம்** (தொடு உணர்வு) என்ற புலனையும் உணர்கின்றன. இந்த ஐந்து புலன்களின் நுட்பமான வடிவமே **பஞ்ச தன்மாத்திரைகள்** ஆகும். **கன்மேந்திரியங்கள்** (செயற்பொறிகள்) என்பவை உலகியலில் ஒருவன் **செயல்படுவதற்குப்** பயன்படும் ஐந்து உறுப்புகளான **வாக்கு** (வாய்-பேசுதல்), **பாதம்** (நடத்தல்), **கை** (ஏந்துதல்/செய்தல்), **பாயுரு** (எருவாய்-மலம் கழித்தல்), **உபத்தம்** (கருவாய்- சிறுநீர்/இனப்பெருக்கம்) ஆகும். சுருங்கக் கூறின், அறிவுப் பொறிகள் அறிவைத் திரட்டவும், **கன்மேந்திரியங்கள்** உலகியல் கடமைகளைச் செய்யவும் பயன்படும் **பொறிகள் (உடலுறுப்புகள்)** ஆகும். தானம், கெமனம்(காலால் நடப்பது), வசனம், விசர்க்கம், ஆனந்தம் என்பவை கன்மேந்திரியங்களால் நடத்தப்படுகின்ற ஞானேந்திரியங்கள் ஆகும்.

அந்தக் கரணங்கள்:

மனம், புத்தி, சித்தம், அகங்காரம் என்னும் நான்கும் அந்தக் கரணங்கள் எனப்படும். மனம் எதையாவது எண்ணிக்கொண்டிருக்கும். புத்தி நிச்சயிக்கும். சித்தம் அனைத்தையும் பதிவாக்கி சேமித்து வைக்கும். அகங்காரம் தொழில்பட எழும்பி நிற்கும். இவற்றின் விளக்கங்கள் விரிவாக இந்த அத்தியாயத்தின் பிற்பகுதியில் கூறப்பட்டுள்ளன.

அறிவு:

உடலின் உயிரானது ஜீவன் அல்லது ஆன்மா என்ற 'அறிவுப்' பொருள் ஆகும். **ஆன்மா (ஆத்மன்)** என்பது உடல், மனம், பிராணன், புத்தி, அகங்காரம் ஆகிய அனைத்துக்கும் அப்பாற்பட்டு, **எந்த மாற்றத்தாலும் பாதிக்கப்படாத**, **நித்தியமான**, **சுத்தமான**, **சுகமான**, **சைத்தன்ய ஸ்வரூபமான உண்மையான** '**தன்னைக்**' குறிக்கிறது. உலகியல் அனுபவங்கள் யாவும் மாயையின் வெளிப்பாடுகள் என்றும், ஆன்மாவே மாறாத உண்மை என்றும் உணர்தலே அறிவு ஆகும்-.

வாயுக்கள் மற்றும் நாடிகள்:

மனித உடலின் இயக்கத்திற்கும் ஆரோக்கியத்திற்கும் அடிப்படையான **உயிர் ஆற்றலே** (பிராண சக்தி) **தச வாயுக்களாகப்** (பிராணன், அபானன், சமானன், உதானன், வியானன் மற்றும் ஐந்து உப வாயுக்கள்) பிரிந்து செயல்படுகிறது. இந்த வாயுக்களே சுவாசம், செரிமானம், கழிவு நீக்கம், உடல் வெப்பக் கட்டுப்பாடு, பேச்சு மற்றும் அனைத்து உடலியக்கங்களையும் நிர்வகிக்கின்றன. இந்த வாயுக்களைத் தாங்கி, உடலின் நுண்ணியப் பகுதிகளுக்கு ஆற்றலைத் தடையின்றி விநியோகிக்கும் பாதைகளாக **(channel), தச நாடிகள்** (இட,பிங்கல, சுழுமுனை உள்ளிட்ட பத்து முக்கிய நாடிகள்) திகழ்கின்றன. நாடிகள் சக்திகளை கடத்தும் நுண்ணிய பாதைகள் ஆகும்,

ஆசயங்கள்:

ஆசயங்கள் என்பவை உடலிலுள்ள குறிப்பிட்ட உறுப்புகள் அல்லது குழிகள் (Cavities) ஆகும், இவை சில குறிப்பிட்ட திரவங்கள், கழிவுகள் அல்லது சக்திகளைத் தாங்கிப் பிடிக்கும் (சேமிக்கும்) வேலையைச் செய்கின்றன. ஆசயங்கள் உடலியக்கத்தின் சீரான செயல்பாட்டுக்கு **(Homeostasis)** அடிப்படையாகும். இந்த ஆசயங்களின் செயல்பாடுகள் அனைத்தும் அந்தந்தப் பகுதியில் உள்ள தச வாயுக்கள் (பிராணன், அபானன் போன்றவை) மற்றும் நாடிகளின் சீரான இயக்கத்தைப் பொறுத்தே அமைகின்றன. இந்த ஆசயங்களில் அடைப்போ அல்லது செயல்பாட்டுக் குறைபாடோ ஏற்பட்டால், உடலில் நச்சுக்கள் தேங்கி, நோய் உருவாகும் என்பது சித்த மருத்துவத்தின் கோட்பாடாகும். அமாசயம், பக்குவாசயம் மலாசயம், சலாசயம், சுக்கிலாசயம் ஆக ஐந்து ஆசயங்களாகும். அமாசயம் (இரைப்பை) உணவையும்,

நீரையும் முதலில் ஏற்றுப் பகுதியளவு செரிமானத்திற்காகத் தாங்கி நிற்கும் இடமாகும். பக்குவாசயம் (சிறுகுடல்) இந்த அமாசயத்திலிருந்து வந்த உணவு மற்றும் நீரை மேலும் பிரித்துப் பகுத்தறிந்து, செரித்த சத்துக்களைக் கிரகிக்கும் இடத்தில் அமைகிறது. மலாசயமானது (மலக்குடல்) உடலின் திடக் கழிவுகள் சேகரிக்கப்பட்டு, வெளியேற்றத்திற்காகத் தயாராகும் இடத்தில் நிற்கிறது. சலாசயம் அல்லது மூத்திராசயம் (சிறுநீர்ப்பை) சிறுநீரகம் மூலம் வடிகட்டப்பட்ட திரவக் கழிவுகளைத் (ஜலம்-நீர்) தாங்கி நிற்கும் இடமாகும். இறுதியாக, சுக்கிலாசயம் (விந்துப்பை) உயிர்ச் சக்தியான விந்து நிறைத்து, சேகரிக்கப்படும் முக்கியமான இருப்பிடமாகக் காணப்படுகிறது.

பஞ்ச கோஷங்கள்:

“கோசம்” என்பது ஆன்மாவை மறைத்திருக்கும் உறையைக் குறிக்கும்.

பஞ்சகோஷங்கள் : மனிதனின் உடல்-மனம்-ஆன்ம சங்கிலியின் முழுமையான அமைப்பைக் காட்டுகின்றன.

அன்னமய கோஷம் : வெளிப்புறத்தில் உள்ள அன்னமய கோஷம் என்பது உணவால் பிணைக்கப்பட்ட திட உடல்; இதனை உடற்பயிற்சி, சத்துணவு போன்றவை திடப் படுத்துகின்றன.

பிராணமய கோஷம் : உடலிலுள்ள உடலுக்கு தேவையான சக்திகள், நாடிகள் மூலம் இயங்கும் உயிர்மண்டலம் ஆகும்.

மனோமய கோஷம் : மனோமய கோஷம் என்பது சிந்தனை, உணர்வு, சந்தேகம், விருப்பம் போன்ற மனசெயல்களைத் தூண்டும் பகுதி கொண்டது.

விஞ்ஞானமய கோஷம் : விஞ்ஞானமய கோஷம் (**Viveka -** பகுத்தறிவு), நியாயவிவேகம், தர்மநியதி போன்ற பகுத்தறிவுக்கான புத்தி புத்தியுடன் கூடிய தொகுப்பு ஆகும்.

ஆனந்தமய கோஷம் : கோஷங்களின் ஆழ்ந்த உள்பகுதி **(inner-most layer)** ஆனந்தமயக்கோஷம் ஆகும்.

இதுவே காரண சரீர நிலை; ஆழ்ந்த துயில் அனுபவம் போல அமைதி, ஆனந்தம், அஹங்காரமின்மை ஆகியவை ஆதிக்கம் செலுத்தும் நிலையாகும். இவ்வைந்து கோசங்களிலிருந்து, ஆன்மா வேறானது; இந்த ஐந்து கோஷங்களையும் ஊடுருவி அனைத்திற்கும் ஆதாரமாகத் திகழ்வதே ஆன்மா ஆகும். மேலும், பஞ்ச கோஷங்களின் முழு விபரங்கள் மேலும் விரிவாக இந்த அத்தியாயத்தின் பிற்பகுதியில் விளக்கப்பட்டுள்ளன.

ஆறு ஆதாரங்கள்:

ஆறாதாரங்கள் (Six Adharas) என்பவை மனித உடலின் **சூக்கும சரீரத்தில்** (நுண்ணுடல்) முதுகுத்தண்டுப் பகுதியை ஆதாரமாகக் கொண்டு அமைந்துள்ள ஆறு முக்கியச் **சக்தி மையங்களைக் (Energy Centres)** குறிக்கின்றன. இந்த ஆறு ஆதாரங்களின் இருப்பிடம் பின்வருமாறு:

- முதலாவதாக, **மூலாதாரம்** என்பது குய்யத்திற்கும் (பிறப்புறுப்பு) குதத்திற்கும் (மலவாய், எருவாய்) நடுவே, உடலின் அடிப்பகுதியில் அமைந்துள்ளது.
- இரண்டாவதாக, **சுவாதிஷ்டானம்** என்பது தண்டு வடத்தைப் பற்றி, மூலாதாரத்திற்கு மேல், அடிவயிற்றுப் பகுதியில் நிற்கிறது.
- மூன்றாவதாக, நாபியில் (தொப்புள்) உள்ள **கமலம்** (தாமரை) என்று குறிக்கப்படுவது **மணிப்பூரகம்** ஆகும்.
- நான்காவதாக, **இதய கமலம்** என்று அழைக்கப்படுவது **அனாகதம்** ஆகும்.
- ஐந்தாவதாக, தொண்டை அல்லது கழுத்துப் பகுதியான **கண்டத்தானத்தில்** (தொண்டை) அமைந்திருப்பது **விசுத்தி** ஆகும்.
- இறுதியாக, புருவங்களுக்கு இடைப்பட்ட நெற்றிப் பகுதியே (**புருவ மத்தி**) **ஆக்ஞை** எனப்படுகிறது.

மண்டலங்கள்:

உடலின் சக்தி ஓட்டத்தை விளக்கும் மூன்று முக்கிய **மண்டலங்கள்** (சக்தி வளையங்கள்) உள்ளன. அவை, **அக்கினி மண்டலம்**, **சூரிய (ஆதித்த) மண்டலம்**, மற்றும் **சந்திர மண்டலம்** என்பனவாகும்.

- **அக்கினி மண்டலம் (Agni Mandala):** இது உடலின் அடிப்படையான **மூலாதாரத்தில்** (ஆறு ஆதாரங்களில் முதலாவது) தொடங்குகிறது. இந்த அக்கினி சக்தி மூலத்தில் சேர்ந்து **இளகி**, **நாபி** (தொப்புள்) வரை சென்று, அங்குள்ள மணிப்பூரகத்துடன் இணைந்து, வெப்பம் மற்றும் ஜீரணச் செயல்பாடுகளில் (செரிமானம்) **முயற்சி** செய்கிறது. இது கீழ் உடலையும், உயிர் ஆற்றலையும் நிர்வகிக்கிறது.
- **ஆதித்த மண்டலம் (Aditya Mandala - சூரிய மண்டலம்):** இது மார்புப் பகுதியிலுள்ள **அனாகதத்தில்** (இதயம்) இருந்து தொடங்கி, **கண்டம்** (கழுத்து/விசுத்தி) வரை **திறம்படச்** செயல்படுகிறது. இது வெப்பத்தை உற்பத்தி செய்தல், பிராண ஓட்டத்தைக் கட்டுப்படுத்துதல் மற்றும் உடலுக்குத் தேவையான இயக்க ஆற்றலை அளித்தல் ஆகிய பணிகளைச் செய்கிறது.
- **சந்திர மண்டலம் (Chandra Mandala):** இது உச்சியில் (சகஸ்ராரம்) இருந்து தலையிலுள்ள **நெற்றியில்** (ஆக்ஞை) வந்து **நிற்கும்**. இது குளிர்ச்சி, அமைதி, புலன்களின் உள் ஈர்ப்பு மற்றும் ஞான விழிப்புணர்வு ஆகியவற்றிற்குக் காரணமாகிறது.

மும்மலங்கள்:

மலங்கள், உலகியல் இன்ப துன்பங்களில் பிணைத்து வைக்கும் **அழுக்குகள்** அல்லது **தளைகள்** ஆகும். முக்கியமான மும்மலங்கள், **ஆணவம்**, **கன்மம் (காமியம்)**, **மற்றும் மாயை** என்பனவாகும். இவற்றில், **ஆணவம்** என்பது 'நான்' என்ற முனைப்பு, அதாவது **அகங்காரம்** மற்றும் தன்னை முழுமுதலாகக் கருதும் **அறியாமையாகும்**; இதுவே உயிரின் **இயற்கையான அசுத்தம்** ஆகும். அடுத்து, **கன்மம்** (அல்லது) காமியம் என்பது மனதின் **செயல்பாடுகளால்** (வினை) உண்டாகும் வினைக் கூட்டாகும்; இதுவே நல்வினை, தீவினை என்ற இரு வினைகளின் பலன்களைச் சேர்த்து, [redacted]**யை** என்பது ஆன்மாவின் பந்தத்துக்குக் காரணமாகி, அதற்கு **உடல்கள்** (சரீரம்), **உலகங்கள்** (புவனம்), மற்றும் **அனுபவக் கருவிகளைப்** (போகம்) படைத்து, உண்மை நிலையை மறைக்கும் **திரைச்சீலை** போன்ற மூலப் பொருள் ஆகும். இந்த மும்மலங்களே உயிரை முக்தி அடைய விடாமல் பிணைத்து, உலகியல் அனுபவங்களில் ஈடுபடச் செய்கின்றன. இவற்றிலிருந்து விடுபடுவதே **வீடுபேறு**

(முக்தி) எனச் சுருதியும் சித்தாந்தமும் வலியுறுத்துகின்றன.

மூன்று தோஷங்கள்:

தோஷம் என்றால், ஆயுர்வேதம் மற்றும் சித்த மருத்துவத்தின் படி, **உடலை ஓட்டியும் ஒழுங்குபடுத்தியும் நிற்கும் மூன்று அடிப்படை உயிரியல் சக்திகள்** என்று பொருள். இம்மூன்று சக்திகளே **வாதம்**, **பித்தம்**, **சிலேத்துமம் (அல்லது கபம்)** என அழைக்கப்படுகின்றன. வாதமானது வாயுவின் விகாரத்தையும், பித்தமானது நெருப்பின் விகாரத்தையும், குறிப்பிடுகின்றன. கபம் தண்ணீரின் விகாரம் ஆகும்.

- **வாதம்** உடலில் இயக்கம், நரம்புத்தளம், மூச்சு, ரத்த ஓட்டம், மன சுறுசுறுப்பு போன்ற செயல்களைக் கட்டுப்படுத்துகிறது.
- **பித்தம்** ஜீரணம், வளர்சிதைமாற்றம் (metabolism), உடல் வெப்பம், அறிவாற்றல், தாகம்-பசி போன்ற செயல்களை நிர்வகிக்கிறது.
- **கபம் (சிலேத்துமம்)** உடல் கட்டமைப்பு, ஈரப்பதம், மூட்டுகள் மென்மை, நிலைத்தன்மை, சகிப்புத்தன்மை போன்ற ஒட்டுணர்வு செயல்களைத் தூண்டும்.

இந்த மூன்று தோஷங்களும் சீரானநிலையில் இருந்தால் உடல் ஆரோக்கியமும் மன அமைதியும் நிலைத்து நிற்கும்; எந்த ஒன்று அதிகமோ குறைவோ ஆனாலே நோய் உருவாகும்.

அவஸ்தை:

ஆன்மா கடந்து செல்லும் ஐந்து உணர்வு நிலைகள் அல்லது அவஸ்தைகள் என்பவை, சாக்கிரம் (விழிப்பு), சொப்பனம் (கனவு), சுழுத்தி (ஆழ்ந்த உறக்கம்), துரியம் (நான்காவது நிலை), மற்றும் துரியாதீதம் (அதீத நிலை) என்று அழைக்கப்படுகின்றன. இந்த அவஸ்தைகள் ஆன்மாவின் அனுபவப் பரிமாணங்களை விளக்கும் உயர்ந்த தத்துவக் கோட்பாடுகள் ஆகும். ஒவ்வொன்றும் உடலின் ஒரு குறிப்பிட்ட தானத்தில் (இருப்பிடத்தில்) ஆன்மாவின் அனுபவ உணர்வு நிலைகளை உணர்த்தும் விதமாக அமைந்துள்ளன. சாக்கிரம் என்பது மேல் நெற்றிப் பகுதியான லலாட தானத்திலும்; சொப்பனம் என்பது கண்டத்தானம் (தொண்டை அல்லது கழுத்துப் பகுதி) வரையிலும்;

சுழுத்தி என்பது இருதயத் தானத்திலும் (இதயம்) அமைகின்றன. இவற்றுக்கு அப்பால், துரியம் என்ற நான்காவது நிலை நாபியெனும் தொப்புள் தானத்தில் நிலைபெறுகிறது. இறுதியாக, முக்திக்குரிய மிகவுயர்ந்த நிலையை அடையும் துரியாதீதம் என்னும் ஐந்தாவது நிலை, மூலாதாரத் தானத்திலே நிலை கொண்டுள்ளது. குண்டலினி சக்தி எழும்பி மேலே ஏறும்போது, இந்தத் தானங்களில் இந்த அவஸ்தைகளைக் கடந்து ஞான நிலையை அடைய முடியும்.

கௌடபாதரால் இயற்றப்பட்ட மாண்டூக்ய காரிகை, 'அவஸ்தை' தத்துவம் என்பதை விளக்குகிறது. மாண்டூக்ய காரிகையின் அவஸ்தை தத்துவம், ஜீவன் அனுபவிக்கும் விழிப்பு (சாக்கிரம் /ஜாக்ரத்), கனவு (சொப்பனம் /ஸ்வப்ன), ஆழ்ந்த நித்திரை (சுழுத்தி /சுஷுப்தி) ஆகிய மூன்று நிலைகளையும் விளக்கி, இவை ஆத்மனின் உண்மைப் பரிணாமத்தை வெளிப்படுத்தாத நிலைகள் என்பதைச் சுட்டிக்காட்டுகிறது. இந்தத் தத்துவத்தின்படி, ஆன்மா புற உலகை தூல சரீரம் மற்றும் பதினான்கு கருவிகளுடன் (ஐம்பொறிகள்), ஐந்து கன்மேந்திரியங்கள் மற்றும் நான்கு அந்தக் கரணங்கள்) அனுபவிக்கும் விழிப்பு நிலை (ஜாக்ரத்), சூக்கும சரீரத்தில் உள் பதிவுகளினால் அனுபவிக்கும் கனவு நிலை (சொப்பனம்), மற்றும் காரண சரீரத்துடன் இணைந்து முழு செயல்பாடுகளும் ஒடுங்கிச் செல்லும் ஆழ்ந்த உறக்க நிலை (சுழுத்தி) ஆகிய மூன்று நிலைகளும் மாயை அல்லது அஞ்ஞானத்தால் ஆன உலகியல் அனுபவங்களே ஆகும். இம்மூன்றையும் தாண்டி நிற்கும் ஆன்மா (ஜீவன்) அனுபவிக்கும் உலகியல் உணர்வு நிலைகளைக் கடந்து, அதன் உண்மையான, நான்காவது நிலையை (துரியம்) அறிவதே அத்வைத ஞானத்தின் அடிப்படை இலக்கு என வரையறுக்கிறது. முன்கூறிய மூன்று நிலைகளிலும் ஆத்ம ஞானம் மறைக்கப்பட்டுள்ளது. இவற்றைத் தாண்டி, நான்காவது நிலையான துரியத்தின் ஸ்வரூபான, மனத்தாலும் மொழியாலும் பற்றப்படாத, சாந்தமான, இரண்டற்ற (அத்வைத) ஆத்ம நிலை மட்டுமே மாறாத நித்ய உண்மை என்பது நிறுவப்படுகிறது. “அவஸ்தைகள் மாறுகின்றன, ஆனால் அவற்றின் சாட்சி சைதன்யமான ஆத்மன் மட்டுமே மாறாதது” என்றும் நிலைநிறுத்துகிறது. துரியத்தையும் தாண்டிய, அடுத்த நிலையே துரியாதீத நிலை ஆகும்.

ஏடணை:

மனிதர்களை உலகியல் வாழ்க்கையில் பிணைத்து வைக்கும் மூன்று அடிப்படை ஆசைகள், தேடல்கள் அல்லது பற்றுகள் ஆகும். இவை தவிர்க்க முடியாத மனித இயல்பின் உந்துசக்திகளாகக் கருதப்படுகின்றன. தார ஏடணை என்பது, மனைவி (அல்லது குடும்பம், கணவன்/துணை) மீது கொள்ளும் ஆசையாகும். .உலகேடணை அல்லது தன ஏடணையாவது, செல்வம் (பணம், பொருள், சொத்துக்கள்) மீது கொள்ளும் ஆசையாகும். புத்திர ஏடணை புதல்வர்கள் (சந்ததி, குழந்தைகள்) மீது கொள்ளும் ஆசையாகும்.

மூன்று குணங்கள்:

குணம் மூன்று என்பது, **பிரக்கிருதியின் (இயற்கை/மாயை) அடிப்படை மூன்று இயல்புகள்** ஆகும். அவை:

1. **சத்துவ குணம்** - தெளிவு, அறிவு, தூய்மை, அமைதி, சமநிலை ஆகியவற்றை உருவாக்கும் உயர்ந்த குணம். மனதை ஒளிரச் செய்து ஞானத்திற்கும் பக்குவத்திற்கும் வழிவகுக்கிறது.
2. **ரஜஸ் / ரஜோ குணம்** - இயக்கம், ஆசை, செயற்பாடு, உந்துதல், வேகம் ஆகியவற்றை உருவாக்கும் நடுநிலை இயக்க சக்தி. இது மாற்றத்தையும் செயல்பாடுகளையும் தூண்டுகிறது.
3. **தமஸ்/ தமோ குணம்** - அறியாமை, சோம்பல், இருள், சோர்வு, மந்தம் ஆகியவற்றை உருவாக்கும் கனத்த குணம். இது சிந்தனை மங்கலையும் அசைவின்மையையும் ஏற்படுத்துகிறது.

இந்த மூன்று குணங்களும் பஞ்சபூத மூலக்கூறுகளுடன் இணைந்து பிரபஞ்ச பொருட்கள், மனம், உணர்வு, உடல், அகத்தன்மைகள் அனைத்தையும் வடிவமைக்கின்றன. எந்த ஒன்று மேலோங்குகிறதோ அதற்கேற்ப மனிதனின் நடத்தை, மனநிலை, ஆன்மீக வளர்ச்சி ஆகியவை தீர்மானிக்கப்படுகின்றன.

இரு வினை:

இரு வினையானது, நல்வினை, தீவினை என்று ஆகும். புண்ணியமானது நல் வினையாகும். பாவமானது தீவினையாகும்

விகாரம்:

விகாரங்கள் எட்டு, கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. அவைகளாவன காமம், குரோதம், லோபம், மோகம், மதம், மாச்சரியம், இடும்பை, வேகம் என்பது ஆகும்.

காமம்	-	எல்லை மீறும் ஆசை அல்லது இன்பப்பிரியம்.
குரோதம்	-	கட்டுப்பாடற்ற கோபம் அல்லது வெறுப்பு உணர்வு.
லோபம்	-	நிறைவின்றி மேலும் பெற வேண்டும் என்ற பேராசையில் பிடிவாதம்.
மோகம்	-	மனதுக்கு இஷ்டமான, உண்மையை மறைக்கும் பற்றுதல் மற்றும் மயக்கம்.
மதம்	-	தன்னிலை மீறிய பெருமை அல்லது கர்வம்.
மாச்சரியம்	-	பிறரின் வளர்ச்சியைப் பார்த்து வரும் பொறாமை.
இடும்பை	-	மன-உடல் வேதனை அல்லது துன்ப அனுபவம்.
வேகம்	-	எண்ணம் அல்லது செயலில் கட்டுப்பாடற்ற அவசரம்.

சித்தர்களின் மூலக்கூறுகளைப் பற்றிய அறிவு:

சித்தர்களின் மூலக்கூறுககளைப் பற்றிய அறிவு, அவர்கள் பயன்படுத்திய ரசவாத முறையின் மூலம் அறியலாம். அகத்தியர் ரசவாத நூல்களில் பாதரசத்தைக் கட்டுதல் **(Mercury fixation),** பல்வேறு உலோகங்களைச் சுத்தி (Purification) செய்தல் மற்றும் மாற்றுதல் **(Transmutation)** பற்றிய செய்முறைகள் விவரிக்கப்பட்டுள்ளன. சித்தர்கள் ரசவாதத்தைக் **(alchemy)** குறித்த விரிவான **செய்முறை விளக்கங்களையும்**, அதற்குத் தேவையான **இரசாயனப் பொருட்களின்** பட்டியலையும் ஆழமாகப் பதிவு செய்துள்ளனர். இரசாயனக் கோட்பாடுகளாக மாறக்கூடிய பல **ஆக்சிஜனேற்றம் (oxidation)**, **ஒடுக்கம் (reduction)**, **உயர்நிலைக்கட்ட மாற்றம்**) **(calcination, sublimation)**, **உலோகக்கலவை ஆக்குதல் (alloying)**, **காய்ச்சி வடித்தல் (distillation)**, போன்ற அடிப்படை **வேதியியல் செயல்முறைக** செயல்முறைகள் பற்றியும் கூறியுள்ளனர். இது வெறும் கட்டுக்கதை அல்ல, மாறாக, அக்காலத்தில் இருந்த **பூர்வீக இரசாயன அறிவானது (Proto-Chemistry)** நவீன இரசாயன அறிவியலுக்கு முன்னோடி ஆகும்.

சித்தர்களின் **ரசவாதம்** என்பது உலோகவியலை அடிப்படையாகக் கொண்ட

ஒரு தத்துவ இரசாயனக் கலையாகும். இது வெறுமனே கனிமங்களை மாற்றுவது மட்டுமல்ல, உடலையும் ஆன்மாவையும் மாற்றும் **காயகல்பச்** (உடல் அழியாமை) செயல்பாட்டின் ஒரு பகுதியாகக் கருதப்படுகிறது. சித்தர்கள், எல்லா உலோகங்களும் **பஞ்சபூதங்களின்** (நிலம், நீர், நெருப்பு, காற்று, ஆகாயம்) வெவ்வேறு விகிதாச்சாரக் கலவையே என்ற கோட்பாட்டின் அடிப்படையில் செயல்பட்டனர். இதன்மூலம், தாமிரம் அல்லது ஈயம் போன்ற மலிவான தாதுக்களில் உள்ள மூலக்கூறு பிணைப்புகளை உடைத்து, அவற்றின் **அணுக்கட்டுப்பாட்டை (Molecular/Atomic Structure)** மாற்றுவதன் மூலம் **தங்கம்** போன்ற உயர்ந்த உலோகங்களைப் பெற முடியும் என்று நம்பினர். இதற்காக, **இரசம் (பாதரசம்)**, **கந்தகம்** (Sulphur), மற்றும் தாவரச் சாறுகளைப் பயன்படுத்தி, உயர்ந்த வெப்பநிலையில் (நெருப்பு பூதம்) புரிவதற்கு கடினமான **இரசாயன வினைகளை (Chemical Reactions)** நிகழ்த்தினர். இந்த வினைகளில், மூலக்கூறுகளுக்கு இடையில் உள்ள **பிணைப்புகளையும் (Binding), சேர்க்கைகளையும் (Association)** மாற்றுவதன் மூலம், இலக்கு உலோகத்தின் மூலக்கூறு வடிவம் அடையப்படும் எனவும் நிரூபித்து காட்டினர். அதாவது, கனிமத்தின் **தன்மையைக் (Nature)** கட்டுப்படுத்தி, அதன் உட்கூறுகளை மறுசீரமைப்பதன் மூலம், மலிவான உலோகம், **அழியாத மற்றும் தூய்மையான** தங்கத்தின் தத்துவ நிலைக்கு (Gold Standard) உயர்த்தப்படுவதாக ரசவாதம் விளக்குகிறது.

இவற்றின் மூலம், சித்தர்களின் மூலக்கூறுகளைப் பற்றிய விபரங்கள் தெளிவாகப் புரிந்து அவற்றின் குணங்களை மாற்றும் வழிமுறைகளையும் செயல்படுத்தியுள்ளனர் என்பது நிரூபணமாகிறது. உடலின் உருவாக்கம் மற்றும் உடலின் தத்துவங்களின் அடிப்படைகள் மூலக்கூறுகளே என்று உணர்ந்து, மூலக்கூறுகளை எவ்வாறு கட்டலாம், பிரிக்கலாம், ஒன்றோடு ஒன்று இணைக்கலாம் என்ற நுட்பமான அறிவின் மூலம் உடலின் உணவு முறைகளையும், நோயின் காரணங்களையும், அவற்றை நிவர்த்தி செய்யும் சிகிச்சைகளையும், அதற்கான மருந்துகளையும் உலகம் உய்ய வழங்கிச் சென்றனர். சித்தர்களின் அறிவியல் பூர்வமான அறிவின் மூலம் எடுத்துரைத்துள்ள தத்துவங்களின் தாத்பரியங்களை உணர்ந்து, உடலைப்

பேணுவது நமது பொறுப்பு ஆகும்.

தத்துவங்களின் கோட்பாடு:

உடலிலுள்ள திடநிலைப் பாகங்கள், மண்ணின் அம்சமான கடினமாய் தாங்கும் தன்மையையும், திரவ நிலை பாகங்கள் நீரின் அம்சமான தன்மையுடையதாய் பதஞ்செய்யும் தன்மையதாயும், வெப்பம் மற்றும் சக்தியுடன் தொடர்புடைய பாகங்கள், நெருப்பின் அம்சமான சுட்டு ஒன்றுவிக்கும் தன்மையுடனும், உடல் இயக்கம் மற்றும் காற்றின் தொடர்புடைய பாகங்கள், காற்றின் அம்சமான சலித்து பொருட்களைத் திரட்டும் தன்மையது எனவும், உடலில் வெற்றிடங்கள்/துளைகள் போன்ற ஆகாய அம்சமான நிரந்தரமாய் எங்கும் மற்ற அனைத்திற்கும் இடமாய் இருக்கும் தன்மை உடையதாயும் உள்ளன என்பதை பார்த்தோம்.

பூதங்கள் மூலம் பஞ்சீகரண முறையில் உருவான தேகத்தில் பொறிகள் மற்றும் கன்மேந்திரியங்கள் புறக்கருவிகள் ஆகும். ஞானேந்திரியங்களும் இருவினைகளும் இயக்கங்களாகும். வாயுக்கள், இயக்கங்களுக்கான சக்தி சம்பந்தப்பட்டது. ஆசயங்கள், ஆதாரங்கள் மற்றும் மண்டலங்கள் எல்லாம் பல இயக்கங்களின் இடங்கள் ஆகும். இந்த ஒன்பது தத்துவங்களும் உடல் இயக்கத்திற்கு உறுதுணையாக இருக்கின்றன. உடலின் உணர்வுகள்தான் உயிரின் அனுபவமாகும். எனவே, உணர்வுகள் சம்பந்தப்பட்ட தத்துவங்களே முதன்மையான தத்துவங்களாகவும், மற்றவை இவற்றிற்கு உறுதுணையாக இருக்கும் தத்துவங்களாகவும் கருதலாம். இந்த ஒன்பது தத்துவங்களும் உணர்வைத் தூண்டும் தத்துவங்களோ அல்லது உணர்வு நிலைகளோ அல்ல. பஞ்ச கோசங்களும் அந்தக்கரணங்களும் உடலின் உணர்வுகளுக்கு காரணமாகும். அவஸ்தைகள் உணர்வு நிலைகளைக் குறித்தாலும், முதல் மூன்று அவஸ்தைகள் பஞ்ச கோஷங்களில் உள்ளடக்கம் ஆகும். நான்காவது மற்றும் ஐந்தாவது அவஸ்தைகள் ஆன்மாவின் உயர்ந்த நிலையை குறிக்கின்றன. உடல் சுத்தி அல்லது பூத சுத்தி மட்டும் தேவையென்றால் பஞ்ச கோசங்களின் சுத்திகரிப்பு போதுமானதாகும்.

பூதங்கள், தேகத்தின் அடிப்படை மூலக்கூறுகள் ஆகும். அறிவு, அனைத்திற்கும் ஆதாரமாகும். பூதசுத்தியைக் கணக்கில் கொண்டால், மேற்கூறிய கக தத்துவப் பிரிவுகளும், மேலும், மற்ற எல்லா தத்துவங்களின் பிரிவுகளும், ஐந்து கோஷங்கள்

மற்றும் அந்தக்கரணங்களுக்குள் அடக்கம் என்பதை வரையறுக்க முடியும்.

அனைத்து தத்துவங்களும் கருவிகளாகவோ, சக்தி வடிவமாகவோ, தாங்கும் இடமாகவோ, இயக்கமாகவோ, உணர்வு நிலைகளாகவோ, தூல மற்றும் சூக்ஷ்ம அமைப்பில் வெளிப்படுபவை என அறிய முடிகிறது. இவை அனைத்தும் பஞ்சபூத மூலக்கூறுகளின், பல சதவீத சேர்க்கைகளின் தொகுப்பால் ஏற்பட்டவையே ஆகும். மூலக்கூறுகளின் குணங்களுக்குத் தகுந்தபடி தத்துவங்களின் வெளிப்பாடுகள் ஒவ்வொருவருக்கும் மாறுபடுகிறது. அவரவர் தத்துவங்கள் சீரான நிலையில் இயங்கிக்கொண்டிருந்தால் உடலில் பாதிப்பு இருக்காது. மூலக்கூறுகளின் மிகுதியாலோ அல்லது குறைவாலோ ஏற்படும் தத்துவங்களின் மாறுதல்கள் உடலுக்கு பாதிப்புகளை உண்டாக்கி நோயாக வெளிப்படுகிறது. இதைச் சீரமைக்க சுத்தமான ஊட்டச்சத்துக்களாகவோ அல்லது சுத்தமான மூலக்கூறுகளாகவோ உடலில் சேர்க்கப்பட்டால் உடலின் பாதிப்பு நீங்கி உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்கும் எனப் புரியலாம்.

ஊட்டச்சத்துக்கள்:

மனித உடல் ஆரோக்கியமாகவும் மகிழ்ச்சியாகவும் இருக்க பேரூட்டச்சத்துக்களான (மேக்ரோ நியூட்ரியன்கள் **macronutrients-carbohydrates, proteins, fats)** மற்றும் நுண்ணூட்டச்சத்துக்கள் (மைக்ரோ நியூட்ரியன்கள் **Micronutrients-vitamins, minerals)** ஆகிய அனைத்தும் அவசியமாகும். கார்போஹைட்ரேட் உடலுக்கு முதன்மை ஆற்றலை வழங்குகிறது; புரதம் தசைகள், திசுக்கள், ஹார்மோன்கள், நோய் எதிர்ப்பு மூலக்கூறுகள் உருவாக உதவுகிறது; சத்தான கொழுப்பு மூளை செயல்பாடு, செல்களின் பாதுகாப்பு, ஹார்மோன் சமநிலை ஆகியவற்றுக்கு முக்கியம். இதனுடன், சிறு அளவில் தேவைப்படும் வைட்டமின்கள் **(A, B** தொகுதி, **C, D, E, K)** கண் பார்வை, ரத்த சுழற்சி, எலும்பு பலம், நுரையீரல்-இதயம் செயல்பாடு, நரம்பியல் ஆரோக்கியம் உள்ளிட்ட நுண்ணிய செயல்களை கட்டுப்படுத்துகின்றன. தாதுக்கள் அல்லது கனிமங்கள் (மினரல்கள் **Minerals** கால்சியம், இரும்பு, துத்தநாகம், மாக்னீசியம், பொட்டாசியம், சோடியம்) எலும்பு-பற்கள் பலம், ரத்த சிவப்பு அணுக்கள் உருவாக்கம், நரம்பு-தசை இயக்கம், நீர்ச் சமநிலை ஆகியவற்றின் அடிப்படையாகும். இவற்றின் அடிப்படையிலேயே சரிவிகித

உணவு பரிந்துரைக்கப்பட்டு ஆரோக்கியமான வாழ்வின் தேவையாக இன்று பின்பற்றப்படுகின்றது.

அறிவியலின்படி உடல் இயக்கம்:

உயிரணுக்கள்:

அறிவியலின்படி, உயிரணுக்கள் **ATP (Adenosine Triphosphate) அடினோசின் ட்ரைபாஸ்பேட்** வடிவத்தில் ஆற்றலைச் சேமித்து வைக்கின்றன. **ATP-இன்** மூலக்கூறானது, உயிரணுக்களின் அனைத்துச் செயல்பாடுகளையும் நடத்திச் செல்லத் தேவையான ஆற்றலை அளிக்கும் **"உயிர் ஆற்றல் நாணயம்"** (Energy Currency) என உயிரியல் மற்றும் மருத்துவத் துறையில் வரையறுக்கப்படுகிறது. உணவிலிருந்து பெறப்படும் குளுக்கோஸ், கொழுப்பு அமிலங்கள், அமினோ அமிலங்கள் போன்ற ஊட்டச்சத்துக்கள் **ATP** உருவாக்க உதவுகின்றன. மூச்சின் ஆழம் மற்றும் வேகம் உடலுக்கு செல்லும் ஆக்சிஜன் அளவை நேரடியாக கட்டுப்படுத்துகிறது; இந்த ஆக்சிஜனே மைட்டோகாண்ட்ரியா(mitochondria) எனப்படும் **"செல் சக்தி நிலையங்களில்" ATP** உருவாக்கத்தையும், அதன் உடைப்பு மூலம் ஆற்றல் வெளியேற்றத்தையும் இயக்கும் முதன்மை காரணியாகும். **ATP-இன்** மூலக்கூறானது, அடினைன், ஒரு ரைபோஸ் சர்க்கரை மூலக்கூறு, மற்றும் **அதிக ஆற்றல் சேமிக்கப்பட்ட மூன்று பாஸ்பேட் குழுக்களைக்** கொண்டுள்ளது; இதில் ஒரு பாஸ்பேட் பிணைப்பு உடைக்கப்பட்டு, **ATP** ஆனது **ADP** (டைபாஸ்பேட்) ஆக மாறும் வினையின்போது வெளியிடப்படும் ஆற்றலே தசைச் சுருக்கம், நரம்பு சிக்னல் பரிமாற்றம், ஜீரணம், ஹார்மோன் உற்பத்தி, **DNA/RNA** உருவாக்கம், நோய் எதிர்ப்பு செயற்பாடு, செல்களின் பழுது நீக்கம் போன்ற அனைத்து செல்கள் செயல்பாடுகளுக்கும் உடனடி சக்தி ஆதாரமாகிறது. **ATP** உற்பத்தியை நிர்வகிக்கும் மைட்டோகாண்ட்ரியாவின் ஆரோக்கியம் குறையும்போது, ஆற்றல் விநியோகம் குறைந்து சோர்வு, மனக்கவலை, நினைவாற்றல் குறைவு, ஹார்மோன் சீர்கேடு போன்ற மாற்றங்கள் தெளிவாகக் காணப்படுகின்றன. உடலில் ஒன்றுக்கு ஒன்று தொடர்புடைய உயிர் வேதியியல் செயல்முறைகள்–என்சைம்கள் மூலம் உணவின் சிதைவூட்டல், சக்தி அமைத்தல், நச்சுநீக்கம், தாது-உப்பு சமநிலை, ரத்தத்தின் **pH** கட்டுப்பாடு, **DNA** நகலெடுப்பு, செல்கள் பகிர்வு, நோய் எதிர்ப்பு செயற்பாடு

ஆகியவை–நொடிக்கு நொடி நடைபெறும் மில்லியன் கணக்கான இரசாயன வினைகளால் இயக்கப்படுகின்றன; இவை அனைத்தும் நேரம் தவறாமல் செயல்பட **ATP** எனும் ஆற்றல் நாணயம் இன்றியமையாத ஆதாரமாக திகழ்கிறது. எனவே, **ATP** என்பது ஒரு மூலக்கூறு மட்டுமல்ல; உயிர் தங்கும், வளர்ச்சி பெறும், தன்னைச் சீரமைக்கும், செயலாற்றும் அனைத்து உயிரியல் அமைப்புகளையும் இயக்கும் அடிப்படை, தொடர்ச்சியான, மீளச் சுழலும் **(Cyclic)** உயிர் சக்தியின் அறிவியல் வடிவமாகும்.

உடல் இயக்கம்:

உடலில் **சுரப்பிகள் (Glands)** என்பவை **நொதிகள் (Enzymes)** மற்றும் **ஹார்மோன்கள் (Hormones)** ஆகிய உயிரியல் மூலக்கூறுகளை உற்பத்தி செய்து வெளியிடும் உறுப்புகள் ஆகும்; இவற்றில், **நொதிகள்** வேதியியல் வினைகளை வேகப்படுத்த உதவுகின்றன, அதே சமயம் **ஹார்மோன்கள்** இரத்தத்தின் வழியே சென்று உடல் செயல்பாடுகளுக்கு இடையே தகவல் பரிமாற்றத்தை ஒழுங்குபடுத்துகின்றன.

மனித உடலில் உள்ள உள்ரசக் குழாய்கள் **(Endocrine glands-**நாளமில்லாச் சுரப்பிகள்) மற்றும் வெளிரசக் குழாய்கள் **(Exocrine glands-**நாளச்சுரப்பிகள்) இரண்டும் உடல் செயல்பாடுகளைச் சரியாகக் கட்டுப்படுத்தும் முக்கிய அமைப்புகள் ஆகும். உள்ரசக் குழாய்கள் குழாய் இல்லாமல் **(ductless)** நேரடியாக இரத்தத்தில் **ஹார்மோன்கள்** எனப்படும் இரசாயன தூதுவர்களைச் சுரக்கின்றன; இவை தொலைவில் இருக்கும் உறுப்புகளையும் தாக்கி வளர்ச்சி, சுருக்கம், இனப்பெருக்கம், மனநிலை, மாற்றுத்திறன் **(metabolism)** போன்றவற்றை ஒழுங்குபடுத்துகின்றன. உதாரணமாக, பிட்டூட்டரி, தைராய்டு, அட்ரினல், பாங்கிரியாஸ் என்பவற்றின் உள்ரசப் பண்புகள் ஒழுங்குபடுத்து ஒழுங்குப்படுத்த உதவுகின்றன. இதற்கு மாறாக, வெளிரசக் குழாய்கள் அல்லது நாளங்கள் மூலம் **என்சைம்கள்** போன்ற சுரப்பிகளை வெளிப்புறம் அல்லது செரிமானக் குழாய்களுக்குள் செலுத்துகின்றன; இவை உணவைப் புரதம், கார்போஹைட்ரேட், கொழுப்பு என உடைத்து உடலுக்கு உறிஞ்சும் வல்லமை அளிக்கின்றன. உதாரணமாக, நாக்குச் சுரப்பி, வியர்வைச் சுரப்பி, பித்தப்பை, பாங்கிரியாஸ் **(pancreas)** என்பவற்றின் வெளிரசப் பண்புகள், உடலுக்கு

தேவையானவற்றை மேலேகூறியபடி அளிக்க உதவுகின்றன. விசேஷமாக, பாங்கிரியாஸ் மட்டும் இரு பண்புகளையும் கொண்டது: இன்சுலின், குளுக்கோன் போன்ற ஹார்மோன்களை இரத்தத்திற்கு வழங்கும் **உள்ரசச் சுரப்பு** மற்றும் செரிமான என்சைம்களை சிறுநீரகத்தில் செலுத்தும் **வெளிரசச் சுரப்பு ஆகிய இரண்டு செயல்களும் கொண்டது**. எனவே, ஹார்மோன்கள் **(harmones)** உடலை ஒருங்கிணைக்கும் **தகவல் ஒழுங்குபடுத்திகள்** என்றால், என்சைம்கள் **(enzymes)** உணவை உடலுக்குச் சத்தாக மாற்றும் **செயற்பாட்டு ஊக்கிகள்** ஆகும்; இவை இரண்டும் மனித உடலின் வாழ்வியல் சமநிலையைப் பாதுகாக்க இணைந்து செயற்படுகின்றன.

ATP ஆனது **ADP** (டைபாஸ்பேட்) ஆக மாறும் வினை மாற்றச் சுழற்சியே சித்த மருத்துவப் பாரம்பரியத்தில் கூறப்படும் நெருப்பு பூத (அக்னி) செயல்பாடு மற்றும் பிராண சக்தியின் உட்புற உயிர் ஓட்டத்திற்கான நுண் அடித்தளமாகப் பார்க்கப்படுகிறது.

ATP உற்பத்தி குறைந்தால் ஏற்படும் சோர்வு, சிந்தனை மந்தம், உள் உறுப்புச் செயல்குறைவு போன்றவை சித்தம் "வாயு தடம் மாறுதல், பித்தக் குறைவு, கபத் தேக்கம்" என்று விளக்கும் நிலைகளுடன் ஒற்றுமை பெறுகின்றன. உடலிலுள்ள **72,000** நாடிகளின் வழியாக ஓடும் உயிர் சக்திக்கு நவீன அறிவியல் தரும் சமமான விளக்கம் **ATP-ஐ** மின்னழுத்தமாக செல்களுக்கு வழங்கும் **சவ்வு மின்னழுத்தம்** (**மெம்ப்ரேன் பொட்டென்ஷியல் (membrane potential)** செயலாகும். **சவ்வு மின்னழுத்தம்** (Membrane Potential) என்பது, **உயிரணுச் சவ்வுக்கு (Cell Membrane)** குறுக்கே, சவ்வின் **உட்புறத்திற்கும்** வெளிப்புறத்திற்கும் இடையில் நிலவும் **மின்னழுத்த வேறுபாட்டைக் (Electrical Potential Difference)** குறிப்பதாகும்.

உணவு செரித்தல், இரத்த ஓட்டம், இரத்தம் சுத்திகரிப்பு, நோயுற்ற திசுக்களின் பழுது நீக்கம், மூளை, இதயம், நுரையீரல், சிறுநீரகம் போன்ற உறுப்புகளின் தொடர்ச்சியான உடல் இயக்கங்கள் அனைத்தும் நமக்கு மிகுந்த வியப்பூட்டும் செயற்பாடுகளாகும். ஆனால் இச்செயல்பாடுகளில் எதுவும் நமது நேரடி கட்டுப்பாட்டில் இல்லை; உடம்பே அவற்றை தன் சொந்த முடிவுகளின் அடிப்படையில் தானாகச் செயல்படுத்துகிறது.

உடலில் நடைபெறும் அனைத்து உயிர்வினை (biochemical) செயல்களையும்

என்சைம்கள் வேகப்படுத்தி ஒழுங்குபடுத்துகின்றன; அவற்றுக்கு தேவையான செயற்பாட்டு சக்தியை **ATP (Adenosine Triphosphate)** வழங்குகிறது. **ஹார்மோன்கள்** இந்த என்சைம்களின் செயல்திறனையும், **ATP** உருவாக்கம்-பயன்பாடு ஆகிய மாற்றச்செயல்முறைகளையும் கட்டுப்படுத்தி உடல் சமநிலை, வளர்ச்சி, சீராக்கம் ஆகியவற்றை ஒருங்கிணைக்கின்றன. எனவே **A T P** என்பது சக்தியாகவும், என்சைம்கள் செயற்பாட்டு இயந்திரமாகவும், ஹார்மோன்கள் கட்டுப்பாட்டு மையமாகவும் செயல்பட்டு, உடல் உயிரியல் இயக்கத்தை தொடர்ச்சியாக நடத்துகின்றன.

இன்றைய அறிவியல் முன்னேற்றத்தின் உதவியுடன் இந்த உண்மைகளைப் புரிந்துகொள்வது எளிதாக இருந்தாலும், ஆயிரக்கணக்கான ஆண்டுகளுக்கு முன்பே இந்த நுண்ணிய செயல்பாடுகளை அறிந்து, உடம்பை தனி வாழ்க்கை கொண்ட ஒன்றாக விளக்கிய முனிவர்களின் ஆழ்ந்த ஞானத்தை எண்ணி நாம் வியக்காமல் இருக்க முடியாது.

உடலில் நிகழும் உயிர் வேதியியல் வினைகள்

சித்தர் மற்றும் வேதாந்தத் தத்துவத்தின்படி, உடலில் நிகழும் அனைத்து **உயிர் வேதியியல் வினைகளும்** (Biochemical Reactions) வெறுமனே பௌதிகச் செயல்பாடுகள் அல்ல; அவை **பஞ்ச கோசங்கள்** மற்றும் **அந்தக்கரணங்களின்** தொடர்பால் நிகழும் நுட்பமான நிகழ்வுகளாகும். நாம் உண்ணும் **அன்னம்** (உணவு) **அன்னமய கோசத்தின்** மூலப்பொருளாக மாறும்போது, செரிமானத்தின் மூலக்கூறு சிதைவு **(Catabolism)** வினைகள், **பிராணமய கோசத்தில்** உள்ள **சமான வாயு** மற்றும் **பித்தத்தின்** (தேயு பூதம்) ஆதிக்கத்தால் நிர்வகிக்கப்படுகின்றன. இதன் விளைவாக உருவாகும் **ஆற்றல் (ATP)** மற்றும் சத்துக்கள், **பிராணமய கோசம்** மூலம் **தச வாயுக்களாகப்** பிரிந்து, உடலின் ஒவ்வொரு செல்லுக்கும் விநியோகிக்கப்பட்டு, அங்குள்ள வளர்ச்சிதை மாற்ற (Metabolism) வினைகளைத் தூண்டுகின்றன.

மேலும், **மனோமய கோசம்** மற்றும் **விஞ்ஞானமய கோசம்** ஆகியவற்றில் செயல்படும் **அந்தக்கரணங்கள்** (**மனம்**, **புத்தி**, **அகங்காரம்**, **சித்தம்**) உணரும் **மன அழுத்தம் (Stress),** பயம் அல்லது மகிழ்ச்சி போன்ற உணர்வுகள், நியூரோ-ஹார்மோன் **(Neuro-Hormonal)** சமிக்ஞைகளாக மாற்றப்பட்டு, இரத்த ஓட்டத்தில்

கலக்கின்றன; உதாரணமாக, பித்தம் அதிகமாகும்போது, அது அமிலம் மற்றும் செரிமான நொதிகளின் **(Enzyme)** சுரப்பை நேரடியாகப் பாதிக்கிறது. இவ்வாறு, **ஆரோக்கியம்** என்பது வேதியியல் சமநிலையில் அல்லாமல், **உணர்வும் (அந்தக்கரணம்) உயிர்ச் சக்தியும் (பிராணன்)** இணைந்து **தூல சரீரத்தின்** (அன்னமய கோசம்) வேதியியல் வினைகளைச் **சமன்படுத்தும்** ஒரு நுட்பமான தத்துவ இயக்கமாகவே கருதப்படுகிறது.

ஐந்து கோஷங்களும் மற்றும் அந்தக்கரணங்களும் உடல் சுத்திகரிப்புக்கு முக்கியமாகக் கருதப்படுகின்ற காரணத்தினால், அவைகளைப் பற்றிய விரிவான விளக்கம் உடலின் இயக்கத்தை புரிவதற்கு இன்னும் எளிதாக இருக்கும்.

ஐந்து கோஷங்கள் மற்றும் அந்தகரணங்கள்:

ஆன்மா மற்றும் சரீரப் பார்வை:

இந்த பிரபஞ்சமானது பஞ்ச பூதங்களின் மூலக்கூறுகளால் ஆன கலவையாகும். மனித உடல் வளர்ச்சிக்கும் ஆரோக்கியத்திற்கும் இந்த மூலக்கூறுகளே அடித்தளமாகும் இந்த மூலக்கூறுகளை நம் உணவின் மூலமாகவும் மூச்சின் மூலமாகவும் நமது உடல் கிரகித்துக் கொள்கின்றது. ஒவ்வொரு உடலும் அதன் கட்டமைப்புக்கும் வடிவமைப்புக்கும் தகுந்தவாறு மூலக்கூறுகளால் இணைக்கப்பட்டு, இந்த உலகத்தில் படைக்கப்படுகின்றது.

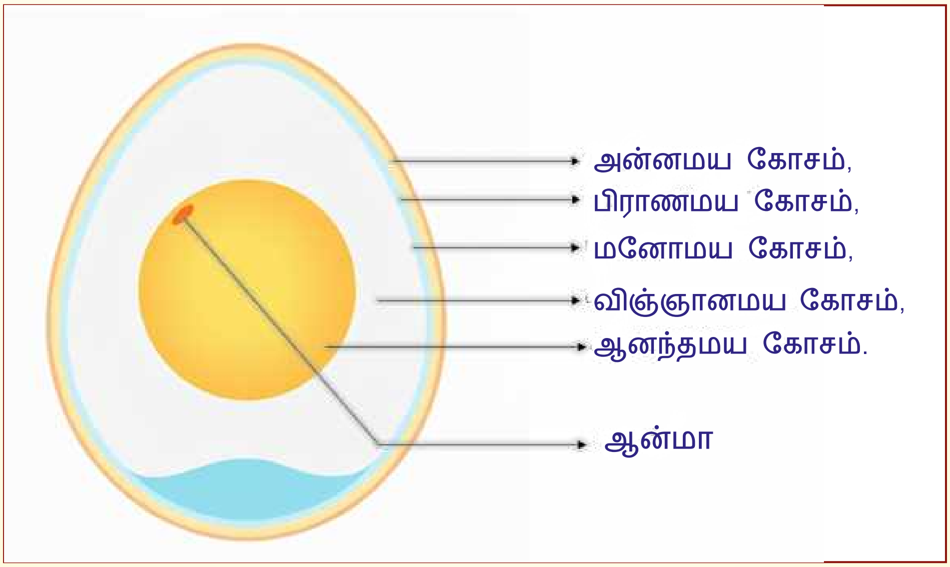
பஞ்சபூதங்களிலிருந்து, கீழ்க்கண்ட ஐந்து கோசங்கள் தோன்றுகின்றன.

- அன்னமய கோசம்,
- பிராணமய கோசம்,
- மனோமய கோசம்,
- விஞ்ஞானமய கோசம்,
- ஆனந்தமய கோசம்.

இந்த கோசங்கள் ஒன்றோடொன்று பின்னிப் பிணைந்த நிலையிலேயே உயிர் வெளிப்படுகிறது. இவை அனைத்தும் பரப்பிரம்மத்தில் வேரூன்றி, ஜீவனை வெளிப்படுத்துகின்றன. எனவே இவை யாவும் பரப்பிரம்மத்திலிருந்து

வேறுபட்டதாகும். ஜீவன் ஐந்து கோசங்கள் கொண்டு உடம்பில் வியாபித்து நிற்கிறது. மேலே கூறியுள்ள ஐந்து கோசங்களும் ஒன்றுக்கொன்று **சூக்கும**மாகும். ஜீவன் பூதமயமான போது அன்னமய கோசத்திலும், தன்மாத்திரைமயமான போது பிராணமய கோசத்திலும், குணமயமான போது மனோமய கோசத்திலும், குண ரஹிதமான போது விஞ்ஞானமயக் கோசத்திலும், ஆனந்த மயமான போது ஆனந்தமயக் கோசத்திலும் வியாபித்து நிற்கிறது— எல்லா பொருள்களிலும் பரப்பிரம்மம் கலந்து வியாபித்திருப்பது போல், ஜீவன் ஐந்து கோஷங்களிலும் கலந்து வியாபித்திருக்கும்.

பஞ்ச கோஷங்களின் புரிதலுக்காக ஒரு கோழி முட்டையுடன் ஒப்பீடு செய்து ஒரு உதாரணமாக கீழ்க்கண்டவாறு கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. முட்டை ஒடு **(Shell)** என்பது அன்னமயக் கோசத்தை குறிக்கிறது. அடுத்து உள்ள காற்றறை **(air cell)** பிராண மய கோசத்தை குறிக்கிறது. அடுத்துள்ள சவ்வு போன்ற தோல் படலம் **(membrane)** மனோமய கோஷத்திற்கு ஒப்பிடலாம். அதனுள் இருக்கும் வெள்ளைக் கருவை விஞ்ஞானமயக் கோசத்திற்கும், அடுத்துள்ள மஞ்சள் கருவை ஆனந்தமய கோசத்திற்கும் ஒப்பிட்டுப் பார்த்தால் கோசங்களின் அடுக்குகளை புரிவதற்கு ஏதுவாக இருக்கும்.



பூமியில் எல்லா உயிரினங்களும், உணவின் மூலம் பிறந்து, உணவின் மூலமாக நீடித்து, மீண்டும் அவைகள் இறுதியில் பூமிக்கு திரும்பி செல்கின்றன. உயிரினத்திற்கு உணவளிக்கப்படுகிறது அல்லது அது உணவளிக்கிறது, அனைத்து உயிர்களும் நிலைத்திருக்க உணவுதான் மருந்து போல் பயன்படுகிறது. எனவே உணவு தோன்றிய பின்பு தான் எல்லா உயிரினங்களும் தோன்றியது என்பது புலனாகும்.

உபநிஷத்தின் **பிரம்மவல்லி** என்ற இரண்டாம் அத்தியாயம், மனிதனின் இருப்பை (**ஆன்மாவை**) ஐந்து அடுக்குகளாக (உறைகளாக) பிரித்து விளக்குகிறது. மனிதன் ஒரே திடஉடல் மட்டுமல்ல; பல அடுக்குகளால் ஆன ஒரு உயர் நுண்ணமைப்பு கொண்ட சரீரமாகும். இவை **கோசங்கள் (Koshas)** எனப்படுகின்றன. கோசங்கள் என்றால் '**உறைகள்**' என்று பொருள். ஆத்மாவை (உண்மையான நான்) மறைக்கும் ஐந்து அடுக்குகளைப் பஞ்ச கோசங்கள் **(Five Sheaths)** விவரிக்கின்றன. கோசங்கள் தூல சரீரம் முதல் மிக நுட்பமான ஆனந்த நிலை வரை மனித இருப்பைப் பிரிக்கிறது. இந்த ஐந்து கோசங்கள் புறத்திலிருந்து உள்ளுக்குள் சென்று ஆத்ம சுத்தியை அனுபவிக்க வழி செய்கின்றன.

பஞ்ச கோசங்கள்:

மனிதன் என்பது ஐந்து அடுக்குகளால் ஒழுங்குப்படுத்தப்பட்ட முழுமையான ஒரு தொகுதி; அவை அன்னமய ஆன்மா (அன்னமய உடம்பு), பிராணமய ஆன்மா (பிராணமய உடம்பு), மனோமய ஆன்மா (மனோமய உடம்பு), விஞ்ஞானமய ஆன்மா (விஞ்ஞானமய உடம்பு), மற்றும் ஆனந்தமய ஆன்மா (ஆனந்தமய உடம்பு) எனப் பிரிகின்றன.. இந்த உடம்புகள் ஒவ்வொன்றும் தனித்தனி உணர்வு நிலைகளில் இயங்கி, பரிணாமத்தின் வேறுபட்ட அடுக்குகளை பிரதிபலிக்கின்றன. மேலும், பஞ்ச கோஷங்களின் முழு விபரங்கள் விரிவாக இந்த அத்தியாயத்தில் பிற்பகுதியில் விளக்கப்பட்டுள்ளன.

தைத்திரீய உபநிஷத்தின்படி, ஐந்து உறைகளைக் (கோசங்கள்) கொண்ட ஒன்றே மானுட ஆன்மாவாகும். உடம்பைக் குறிக்க 'சரீரம்' என்ற சொல்லிற்கு பதிலாக 'ஆன்மா' என்ற சொல் பயன்படுத்தப்படுவதன் பொருளை உணருவது முக்கியம். உபநிஷதத்தின் பார்வையில், இந்த ஐந்து அடுக்குகளும் உயிரற்ற உறைகள் அல்லது வெளிப்புற சட்டைகள் என அல்ல; தனித்தனியான வாழ்க்கைத் திறன் கொண்ட

உயிரிய அமைப்புகளாகவே கருதப்படுகின்றன. இந்த கோசங்களில் முதல் அடுக்கு, நாம் வெளிப்படையாகக் காணும் தூல உடம்பாகும். உடலின் செயற்பாடுகள், அதன் உள் இயக்கவியல், நுண்ணிய மாற்றங்கள் ஆகியவற்றை நாம் முழுமையாக அறியாவிட்டாலும், உடம்பு இருக்கிறது என்ற உண்மை நமக்கு தெளிவாகவே உள்ளது. பல நுண்ணிய மற்றும் சுயசெயல்பாடுகளைக் கொண்ட ஒன்று என்ற வகையில் இந்த உடம்பிற்கு தனது சொந்த வாழ்க்கை உள்ளது; இதைக் குறித்தே உபநிஷதம் 'ஆன்மா' என்ற சொல்லைப் பயன்படுத்துகிறது.

இந்த ஐந்து கோசங்களில், அன்னமய கோசம் **தூல சரீரமாகவும்** (பருவுடல்), பிராணமய கோசம், மனோமய கோசம், விஞ்ஞானமய கோசம் ஆகிய மூன்றும் இணைந்து **சூக்கும சரீரமாகவும்** (நுண்ணுடல்) உள்ளன. ஆனந்தமய கோசம் **காரண சரீரத்தின்** (வித்துக் கருவி) நுட்பமான நிலையாக உள்ளது.

அன்னமய கோஷம்:

அன்னமய கோசம் என்பது உணவால் ஆன தூல உடம்பாகும். 'அன்னம்' என்றால் உணவு. **உணவால் ஆக்கப்பட்டது** என்று பொருள். இதன் பெயர் தூல சரீரம் ஆகும். உடல் உட்கொண்ட உணவைச் சீரணிக்கச் செய்து அதிலிருந்து சக்தியை வேறாகப் பிரித்து உடற்கூறுகளைப் போஷித்து வளர்க்கின்ற உடல் பாகத்திற்கே அன்னமயக்கோசம் ஆகும். இது பஞ்ச பூதங்களின் மூலக்கூறுகளினாலான கண்ணால் காணக்கூடிய உடல் ஆகும். ஒரு உடலின் ஒட்டுமொத்த அடையாளமாக இந்த கோசம் பார்க்கப்படுகிறது. இதுவே உடல் போகம் அனுபவிக்கும் ஊடகமாகவும் கருதப்படுகிறது. இதுவே பசி, தாகம், நோய், பிறப்பு, இறப்பு போன்ற அனுபவங்களை கொண்ட செயல்பாடுகள் நடக்கும் நிலைக்களமாகும். இது உணவினால் வளர்க்கப்பட்டு உணவின்மையால் அழிந்து மரணத்திற்குப் பின் மண்ணோடு மண்ணாக சிதைந்துவிடும் நிலையற்ற தன்மை கொண்டது. "நான் இந்த உடல்" என்ற உணர்வுக்கு காரணம் அன்னமய கோசமே ஆகும். இதுவே **விழிப்பு நிலையில் தூல சரீரம்** ஆகும். உணவிலிருந்துதான் உயிர்கள் தோன்றுகின்றன; உணவால்தான் வாழ்கின்றன; இறுதியில் உணவிலேயே ஒடுங்குகின்றன. அதாவது, உணவே உயிர்களின் ஆரம்பம்; அதுவே மருந்து ஆகும்; உணவே உயிர்களை உண்ணுகிறது. இந்த உறை ஆத்மாவின் உண்மையான நிலை அல்ல.

அன்னமய கோசம்:

எலும்புகள் (Bones), தசைகள் (Muscles), தோல் (Skin) முடி, நகங்கள் (Hair, Nails), பற்கள் (Teeth) கொழுப்பு (Fat), எலும்பு மஜ்ஜை (Bone marrow), மூளை (Brain), இதயம் (Heart), (Solid organs - கல்லீரல் (Liver), மண்ணீரல் (Spleen), கருப்பைகள் (Overies, Uterus) போன்ற உடல் உறுப்புகளுடன் சம்பந்தப்பட்டது ஆகும். இது ஐந்து கோசங்களில் மிகவும் தூலமான (பருமையான) உறையாகும்.

பிராண மய கோசம்:

'பிராணன்' என்றால் உயிர் ஆற்றல் அல்லது சுவாசம். உயிர்ச் சக்தியால் ஆக்கப்பட்டது என்று பொருள். தூல உடம்பு, பிராண சக்தியால் நிரப்பப்பட்டுள்ளது. பிராணனே உயிர்களின் வாழ்க்கை. இந்த உயிர்சக்தியானது ஊடுருவிப் பாய்ந்து உடலெங்கும் பரவும் சூக்ஷ்ம சக்தி ரூபமானதாகும். பிராண மய கோசம் தூல உடம்பின் (அன்னமய கோஷம்) ஆதாரமாகும். புலன்கள் பிராணனின் ஆற்றலால் இயங்குகிறது. உணவினால் பெற்ற ஆற்றலை ஆதாரமாகக் கொண்டு பிராண சக்தி செயல்படுகிறது. மனிதனில் இது உணவால் ஆகிய உடம்பின் ஆதாரம். இந்த உறை அன்னமய கோசத்தைவிட நுட்பமானது.

இரத்தம் (Blood), சுரப்பிகள் (Glands), மூளை spinal liquid (CSF), மூளைவெளி திரவங்கள் (Cerebrospinal fluid), சிறுநீரகம், மூத்திர பை (Kidneys, Urine), உமிழ்நீர், கண்ணீர் (Saliva, Tears), ஜீரண சுரப்பி (Digestive juices), ஹார்மோன்கள், சுரப்பிகள் (Hormonal fluids, Glands), சளி - Mucus, (Synovial fluid), உடல் நீர் உறுப்புகள் ஆகியவை இந்தக் கோசத்தில் அடங்கும்.

மனோமய கோசம்:

பிராண உடம்பு மனதால் நிறைக்கப்பட்டுள்ளது. அறிவே மன உடம்பின் ஆதாரம். அறிவு மட்டுமன்றி, உணர்ச்சிக் கருத்துகள், அனுபவப் பதிவுகள் அனைத்திற்கும் இருப்பிடம் மனமே ஆகும். பிராண உடம்புக்கு அடுத்ததாக மிக நுண்ணியதாக அமைந்துள்ளது. பிராண உடம்பின் ஆதாரம் மனம் ஆகும். அறிவுக்கு ஆதாரம் மனம், ஆனால் அறிவினால் இறைவனை அடைய முடியாது. ஐம்பொறிகள் (கண், காது, மூக்கு, நாக்கு, தோல்) மூலம் தகவல்களை உள்வாங்கிச் செயல்படுகிறது. இது பிராணமய கோசத்தைவிட நுட்பமானது.

நுரையீரல் (Lungs), மூச்சுத் துளைகள் (Bronchi) நரம்புகள் (Nerves) தசை இயக்கம்

(Muscular Movement) தச வாயுக்களின் இயக்கங்கள் (Pranic Vayus - prana, apana, vyana, udana, samana) ஆகியவற்றுடன் இந்த கோஷம் சம்பந்தப்பட்டது.

விஞ்ஞானமய கோசம்:

மனத்தால் ஆன உடம்பை தவிர மற்றோர் உடம்பு உண்டு. மன உடம்பு விஞ்ஞானமய கோசத்தால் நிறைக்கப்பட்டுள்ளது. தூல உடல் தூலப் பிரபஞ்சத்தோடும், மன உடம்பு பிரபஞ்ச மனத்துடனும் இணைக்கப்பட்டுள்ளன. தன் மனத்தை அடக்குபவன் ஒவ்வொரு மனத்தையும் பற்றிய ரகசியம் அறிகிறான். இவ்வாறு புத்தியும் அதன் நிலையில் பிரபஞ்ச புத்தியுடன் அதாவது, ஒட்டுமொத்த புத்தியுடன் இணைக்கப்பட்டுள்ளது. பிரபஞ்ச புத்தி, தனிநபர் புத்தியின் ஆதாரம். செயல் செய்ய அடிப்படையாக புத்தி உள்ளது. மன உடம்புக்கு ஆதாரமாக விளங்குவது இந்த புத்தியாகும். மனதைக் கட்டுப்படுத்த மனதை விட உயர்ந்த ஒன்றால் தான் அதனை வசப்படுத்த முடியும். மனதை விட புத்தி உயர்ந்தது. எனவே புத்தியின் துணையுடன் மனதை வசப்படுத்த வேண்டும். ஆனால் புத்தி சாதாரணமாக எல்லோரின் செயல் நிலைக்கு வரவில்லை மற்றும் விழிப்புறவில்லை. அதனை விழிப்புறச்செய்து, அதன்மூலம் செயல்கள் செய்யப்படும்போது மட்டுமே, செயல்கள் வேள்வியாகப் பரிணமிக்கும். புத்தி விழிப்புற்ற நிலையில் செய்யப்படுகின்ற செயல்களால் பாவ புண்ணியங்கள் சேர்வதில்லை. அத்தகைய ஒருவனிடம் ஆசைகள் ஏதாவது எழுமானால் அவையும் நிறைவேறுகின்றன. இது மனோமய கோசத்தைவிட நுட்பமானது.

ஜீரண அமைப்பு (Digestive system) - சிறுபிணை (Small Intestine) - முக்கிய ஜீரண மையம் கண் (Eyes) - ஒளிபார்வி கபாலம் (skull), பித்த சுரப்பி (Bile) உடல் வெப்பம் (Body Temperature, Hypothalamus, வளர்சிதை மாற்றம் தொடர்பான சுரப்பிகள் (metabolism-related glands) ஆகியவற்றில் இந்த கோஷத்தின் ஆதிக்கம் உள்ளது.

ஆனந்தமய கோசம்:

புத்தியால் ஆன உடம்பைத் தவிர மற்றொரு உடம்பும் உள்ளது. இது ஆனந்தத்தால் ஆன விஞ்ஞானமய கோசம். புத்தி உடம்பு, இதனால் நிறைக்கப்பட்டுள்ளது. இதுவும் புற உடம்பு போன்றது. ஆன்மா இதன் ஆதாரமாக

உள்ளது. இன்பம் (பிரியம்) மகிழ்ச்சி (மோத) சந்தோசம் இந்த உடம்பின் அங்கமாகும். பிரியம் என்பது விருப்பத்திற்குரிய பொருளையோ அல்லது நபரையோ பார்த்தால் பெறுகின்ற . ஆனந்தம் ஆகும். மகிழ்ச்சி என்பது விருப்பத்திற்குரியதை அடைவதால் பெறுகின்ற ஆனந்தம் ஆகும். சந்தோஷம் என்பது விருப்பத்திற்குரியதை அனுபவித்து பெறுகின்ற உச்சக்கட்ட ஆனந்தம் ஆகும். ஆனந்தம் என்ற நடுப்பகுதியைக் கொண்ட ஆனந்த உடம்பு, இத்தனை விதமான ஆனந்தங்களை உள்ளடக்கியதாக உள்ளது. இதுவே காரண சரீரத்தின் (Causal Body) இருப்பு நிலையைக் குறிக்கிறது. இது ஆழ்ந்த உறக்க நிலையில் (சுழுப்தி அவஸ்தை) அனுபவிக்கப்படும் அஞ்ஞானத்துடன் கூடிய, இன்ப நிலையைக் குறிக்கிறது. இது ஆத்மாவுக்கு மிக அருகில் இருப்பது ஆகும். இது விஞ்ஞானமய கோசத்தைவிட நுட்பமானது. வாய், மூக்கு, கண்கள், காது, உடலில் உள்ள துவாரங்கள் (Body Cavities) எல்லாம் இந்த கோசத்தில் உள்ளவைகள் ஆகும்.

ஐந்து கோஷங்களின் தலைவனாக ஆன்மா உள்ளது. இந்த ஆன்மா, ஐந்து உடம்புகளையும் கருவியாக கொண்டுள்ளது. இந்த ஆன்மா ஒன்றே இறைமயமான இறையம்சம் கொண்டது. இந்த ஆன்மா உணர்வுப் பொருள் ஆகும். இந்த உடல் உயிரால் இயல்பாகவும் முழுமைாகவும் இயங்குகிறது என்பதை யாராலும் மறுக்க முடியாத உண்மையாகும். ஆழமாக ஆராய்ந்து பார்த்தோமேயானால், எப்படி வெளியுலக பொருள்களின் மூலம் பலதரப்பட்ட தகவல்கள் புலப்படுகின்றன, அவை எவ்வாறு நம்முடலில் பதிவாகின்றன, நாம் எப்படி பலவிதமான சூழலை எதிர்கொள்ளும்போது ஏற்றுக்கொள்வதோ அல்லது எதிர்வினையாற்றலோ நடக்கிறது என்பதெல்லாம் ஒரு பிரமிப்பையும் ஆச்சரியத்தையும் ஏற்படுத்தும். உடலின் தூல பகுதிகளின் ஆரோக்கியம் மற்றும் வெளி உலக தகவல் பரிமாற்றத்திற்கான சக்தி வாய்ந்த செயல்பாடுகளுக்கு அன்னமய கோஷம் உள்ளது என கண்டறியலாம். இந்த தேகத்தின் அபரீத ஆற்றலும் தருகின்ற தகவலும் நம் உடல் வடிவமைப்பையும் அதன் திறனையும் அறிய உடலை உற்று நோக்கி பார்க்கத் தோன்றும். வெளி உலக காரியங்களிலிருந்து விலகி உள்நோக்கி மடை மாற்றம் செய்து பார்க்க தூண்டும். இந்த கோஷத்தின் புரிதல் நம்முள் விழிப்புணர்வு ஏற்பட ஒரு உந்துதலாக இருக்கும். இந்த ஆன்ம சக்தியை மேம்படுத்தி விரிவுபடுத்த இந்த உடலை கருவியாக பயன்படுத்தும் எண்ணம் உருவாகும். எனவே இந்த கோஷத்தின் ஆழ்ந்த புரிதலின்

முக்கியத்துவம் உணரப்படுகின்றது.

ஆன்மா இருப்பதால்தான் ஐந்து உடம்புகளும் இயங்குகின்றன. உணர்வுடையவை போலத் தோன்றுவதும் ஆன்மா இல்லை என்று கூறும்போது நம்மையே மறுத்தவர்கள் ஆகிறோம். அது போல் உடம்பு மனம் போன்றவற்றை நாம் என்று கருதாமல் ஆன்மாவை நாம் என்று அறியும்போது நாம் அனைத்தையும் பெற்றவர்கள் ஆகிறோம். தைத்திரீய உபநிஷத்தின் கூற்றுப்படி, மனிதன் முதலில் அன்னமய கோசத்திலிருந்து தொடங்கி, படிப்படியாக ஒவ்வொரு உறையையும் கடந்து, அதன் பிறகுள்ள உண்மையான ஆத்மாவை உணர வேண்டும். இந்த ஐந்து உறைகளையும் கடந்து நிற்பதே பிரம்மத்தை அடைவதற்கான பாதையாகும்.

அந்தகரணங்கள் (உள் கருவிகள்):

'அந்த' என்றால் உள் என்று பொருள்; 'கரணம்' என்றால் கருவிகள் என்று பொருள். எனவே அந்தகரணங்கள் என்பது உடலின் உள் கருவிகளை குறிக்கும். மனஅறிவின் செயல்பாட்டை வடிவமைக்கும் உள் கருவிகள் அந்தகரணங்கள் (Anta□kara□as) எனப்படும். அந்த காரணங்களை சுலபமாக புரிந்து கொள்ளும் விதமாக எடுத்துக்காட்டுடன் இந்த பகுதி ஆரம்பமாகிறது.

சாலையில் செல்லும் போது, ஒரு லாரியில் இருந்து தவறி விழுந்த செங்கல்களை பார்க்கிறோம். அதை கண்டு பார்த்ததும், எண்ணம் தோன்றும். அதையடுத்து ஓரமாக ஒதுக்கி விடலாமா என்றும் அல்லது வேறு யாராவது எடுத்துப் போடுவார்கள் என்றும் எண்ணங்கள் வரலாம். இந்த எண்ணங்கள் உதித்தபின், புத்தியானது ஒதுக்கி போட்டால் சாலை பயணிகளின் இடையூறு தவிர்க்கப்படும் என்றும் 'எனக்கு ஏன் இந்த சிரமம்' என கண்டுகொள்ளாமல் செல்லும் கெட்ட புத்தியும் தோன்றும். சித்தம், புத்தியின்படி தீர்மானம் செய்துவிட்டு, அனைத்தையும் பதிவு செய்துவிடும். சித்தத்தின் தீர்மானத்தை நிறைவேற்ற அகங்காரம் கிளம்பி மூளைக்கு தகவல் சென்றடையும். மூளை அந்த செயலை செய்யும் உறுப்புகளுக்கு அறிவுறுத்தி, அந்த செயலை முடிக்க வைக்கும். சித்தம் அந்த செங்கல்களை ஒதுக்கி வைக்க தீர்மானித்தால், கை மற்றும் கால்களுக்கு மூளை கட்டளையிட்டு அந்த செயலை நடத்திவிடும்.

ஒரு சம்பவத்தின் விளைவால், அது சம்பந்தமாக முடிவு எடுத்து செயல்படுத்த

நாம் எடுக்கும் தொடர் நடவடிக்கைகளும், அதில் அந்தகரணங்களின் ஈடுபாடுகளும் புரியும் போதுதான் அந்தகரணங்களின் அடுக்கடுக்கான செயல்முறைகள் தெளிவுபடும். எனவே அந்தகரணம் மனது, அதை விட சூக்குமமான புத்தி, அதிலும் சூக்குமமான சித்தம், அதனிலும் சூக்குமமான அகங்கார உதயம் போன்ற பல அடுக்குகளை கொண்ட தொகுப்பாகும். மனத்திலும் சுத்த மற்றும் அசுத்த எண்ணங்கள் உருவாவது போல் புத்தியில் சுத்த மற்றும் அசுத்த புத்தி உண்டு. புத்தியின் யோசனைகளின் அடிப்படையில், சுத்த சித்தம் என்றால் சுத்த புத்தியின் தீர்மானத்தை எடுத்துக்கொள்ளும். அகங்காரம் செயல்பட வைக்கும் வேகத்தில் வேறுபடும். சில தருணங்களில் அகங்காரம் வேகமாக செயல்பட வேண்டிய சூழல் வரலாம். ஒரு குழந்தை சாலையில் திடீரென குறுக்கே செல்லத் தொடங்கினால் உடனடியாக அதை தடுப்பது வேகமான அகங்காரமாகும். சில சமயங்களில் நம் அகங்காரம் மெதுவாக செயல்பட வேண்டும். கோபத்தில் உங்களை திட்டும் போது, உடனே எதிர்ப்பு கொடுத்து இன்னும் கோபத்தை தூண்டும் அகங்காரம் எழும்பவிடாது, நிதானமாக அதை எதிர்கொண்டு அகங்காரத்தை மிகவும் மெதுவாக செயல்பட வைக்க வேண்டும். சாதாரண நிலைகளில் வேகமும் வேண்டாம்; மிகுந்த நிதானமும் இல்லாது, சராசரியான அகங்கார எழுச்சி தேவையாகும்.

இது போன்ற நடவடிக்கைகளை சொல்வது எளிது. நமது உடல் மூலக்கூறுகளின் தாக்கத்தால், பல சுரப்பிகள் சுரந்து, அவற்றின் வெளிப்பாடால் நமது செயல் பாடுகளும் நடவடிக்கைகளும் இருக்கும். எனவே, உடல் மட்டுமல்ல, அந்தகரணங்களும் நம் உணவுகளின் உள்ளீடுகளால் பலவகை தாக்கங்களுக்கு உட்படும். உதாரணமாக ஒரு சாலையில் உள்ள ஒரு போஸ்டரை பார்த்தால் அதிலுள்ள வாசகங்கள் ஒவ்வொருவரின் மனநிலைக்கேற்ப உணர்வுகளால் தூண்டப்பட்டு அந்தகரணம் தொழில்பட ஆரம்பிக்கும். கண்டன ஆர்ப்பாட்டம் என்ற வாசகத்தைப் பார்த்த மட்டில் சிலருக்கு “இது தேவைதானா? ஏன் இப்படியெல்லாம் செய்து நேரத்தை வீணடிக்கிறார்கள்” என்றும் மற்றும் சிலருக்கு “இது அவசியம் தேவை” என்றும் தோணும். ஒரு போஸ்டரை கண் பார்த்ததின் விளைவாக உருவான எண்ணங்கள், அதன் தாக்கம் புத்தி, சித்தம், அகங்காரம் என அனைத்து கருவிகளைத் தூண்டி வேலை செய்ய வைத்துவிடுகிறது.

அன்றாட வாழ்க்கையில் மனம் அலைபாயத் தேவையான சம்பவங்களை எதிர்கொள்ளும்படி இருந்து கொண்டே இருக்கும். மனதை அடக்குவது அதாவது நினைப்பு மறப்பற்று இருப்பது என்பது அவ்வளவு சுலபமில்லை. பெரிய ஞானிகளும் யோகிகளும் சித்தர்களும் கூட "மணலைக் கூட கயிறாய்த் திரித்து விடலாம் போலும்; இந்த மனதை அடக்க முடியவில்லையே" என புலம்பி உள்ளனர். அனைத்து செயல்பாடுகளின் தூண்டுதலின் பின்னணியைப் பார்த்தால், அது அந்தகரணமாகத் தான் இருக்கும். எனவே, அந்தகரணங்களின் சேட்டைகளைப் புரிந்து கொண்டு, அந்த கரணங்களை நம் கட்டுக்குள் கொண்டுவர முயற்சிப்போம். நல்ல எண்ணம், நல்ல புத்தி, நல்ல சித்தம், நல்ல அகங்காரத்தோடு செயல்பட முதலில் பழகிவிட்டால், பின்பு சுயநலமின்றி செயல்படத் தொடங்கி, பிறகு இயற்கைக்கு செய்வதில் ஆர்வம் காட்டி அவற்றை நடைமுறைப்படுத்துவது, அந்தகரணங்களை நம் கட்டுக்குள் வைக்க செய்யும் பயிற்சியாகும். இந்த செயலுக்கு சித்தர்கள் வழங்கியுள்ள முத்திரைப் பயிற்சி மிகவும் உறுதுணையாக இருக்கும். அந்தகரணங்கள் சுத்தமானால், மனதில் தெளிவு பெற்று எந்த குழப்பமும் இல்லாது எந்த சூழலையும் எதிர்கொள்ளும் பக்குவ நிலை ஏற்படும். இனி சுருதிகளில் கூறியுள்ளபடி அந்தகரணங்களின் விளக்கங்களை பார்ப்போம்.

மனது (Mind)

எல்லாம் பிரம்மமயமாக இருந்தும், பந்தத்தின் காரணமாக, பிரம்மம் மனதென்ற தாழ்ந்த நிலையை அடைந்தவுடன், அதன் காட்சியும் நோக்கமும் மாறி விடுகின்றன. ஆன்மாவின் கீழ்நிலையே மனம் எனப்படும். இந்த நிலையில்தான் பந்தம் மாயை என்னும் பலவராகக் கூறப்படும் மோகம் ஜீவனுக்கு ஏற்படுவது போல் தோன்றுகிறது. இவைகள் நாளுக்கு நாள் ஸ்திரப்பட்டும் வளர்ந்தும் பிரமாண்டம் என்பது ஏற்படுகிறது. இப்படி வெளிப்படையில் ஜகத்தாகத் தோன்றுவது, மனது என்னும் இருப்பை அல்லது நிலையை அடைந்த பிரம்மத்தில் சூட்சுமமாக இருந்து கொண்டே இருக்கிறது. மரமானது விதையில் எப்படி சூட்சுமமாக இருக்கிறதோ அப்படியே பிரபஞ்சமும் நம் மனத்தில் எப்பொழுதும் சூட்சுமமாக இருக்கிறது. கர்மம் தான் ஜீவர்களுக்கு காலமாகும்.

மனத்தின் சொரூபம்:

மனம் என்பது சூன்யமே. ஆகையால் அதற்கு ரூபம் இல்லை. ஆகாயம் எப்படியோ அப்படித்தான் மனமும். ஆகாயத்தைப் போல் அது சர்வ வியாபியாயும் இருக்கிறது. அது தானாகவே உண்டானது, ஆதியும் இல்லை, அந்தமும் இல்லை. எண்ணங்கள் நினைத்த மாத்திரத்தில் தோன்றுகிறது. ஆகவே அது சங்கல்பத்தைத் தவிர வேறு இல்லை. வெளித்தோற்றம் ஏற்படும் போது மனம் இருப்பதாக நாம் அறிகிறோம். ஆகவே அது தோற்றத்தை தவிர வேறில்லை. அதைத்தான் பிரம்மா வென்று நாம் சொல்லுகிறோம். அதற்கு சூட்சும தேகம் மாத்திரம்தான் உண்டு. சங்கல்பத்தால் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக பூத சம்பந்தமான தேகத்தை எடுத்துக் கொண்டு அதிலேயே ஸ்திரப்படுத்திக் கொள்கிறது. அப்போது மனம் என்று சொல்லப்படும். இப்படி மனமாக இருக்கும் தன்மையில் தான் ஜகத்தாகியத் தோற்றமும் ஏற்படுகிறது. ஆகையால் இந்த பிரபஞ்சமும் எப்பொழுதும் எக்காலத்திலும் அழியா தோற்றமே. ஆதலால் அதற்கு உற்பத்தி நாசம் என்பது இல்லை. பிரம்மா அல்லது அறிவோன் என்ற சத்தியத்தின் சக்தியாகிய அறியும் தன்மை (அறிவு) வெளிநோக்கம் கொண்டால் பிரபஞ்சம் ஆகிய தோற்றம் ஏற்படுகிறது. அப்படி இன்றி அறிவு அறிவோனிடம் ஐக்கியமாகி இருந்தால் அப்பொழுது இருப்பது ஒரு சத்தியமே, தனிமை. அந்தப் பதவிதான் கைவல்யம் எனப்படுவது, அதாவது பிரம்ம பதவி. ஆகையால் ஜகத்தாகிய அசத்திலிருந்து தான் சத்தாகிய பிரம்மத்தை அறிகிறோம். பிரம்மாவில் அடங்கிய "நான்" என்னும் பாவமும் அழிந்தால் பரமசாந்தமும் அமைதியுமாய் உள்ள பிரம்மத்தில் லயம் ஏற்படுகிறது.

மனதின் தன்மை:

மனம் அதிக வேகம் உள்ளது. இது ஞானேந்திரியங்களின் விஷயங்களுக்கு அதிக ஊக்கத்தை கொடுக்கத்தக்கதாக இருக்கிறது. ஞானேந்திரியங்களான காது தோல் கண், நாக்கு, மூக்கு போன்றவை முறையே ஓசை, ஊறு, ஒலி, சுவை நாற்றம் என்ற விஷயங்களை கிரகிக்கும் ஆற்றல் கொண்டது. இந்த ஞானேந்திரியங்களுடன் மனம் சேராவிட்டால், இந்திரியங்களுக்கு சக்தி கிடையாது. மனது விஷயங்களில் இச்சை உண்டாக்குகிறது. இந்திரியங்களும் விஷயங்களும் சேர்ந்து, அதோடு மனம் செல்லாவிடில் ஞானேந்திரியங்களுக்கு விஷய விருத்தி கிடையாது. எனவே

இந்திரியங்களுக்கு விசய ஊக்கத்தை கொடுப்பதற்கு மனது தான் காரணமாகும்.

மனம், சுத்தம் அசுத்தம் என இரண்டு வகையாக உள்ளது. காமம், குரோதம், லோபம், மோகம், மதம், மாச்சர்யம் போன்றவற்றில் மனதை செலுத்துதல் அசுத்தமான மனமாகும். சுத்தமான மனம் என்பது, அசுத்தமான குணங்களை தடுத்து, விவேகத்துடனும் வைராக்கியத்துடனும், இந்திரியங்களை நாடிச்செல்லும் விஷயங்களை விஷமென கருதி விலகியும் மற்றும் முக்தியில் நாட்டமும் கொண்டதாகும் நல்ல குணங்கள் உடையதாகும். அசுத்த மனம், எந்த எண்ணம் உதித்த போதிலும் அதை அசுத்த மனத்தில் ஏற்படும் கெட்ட எண்ணங்களை, சுத்தமான மனதால் அதை வளர விடாது சும்மா இருப்பதே சுத்தமான மனமாகும். சுத்தமனம் நீடித்திருக்குமேயானால் அசுத்த மனம் நசிந்துவிடும். ஆனால் மனமானது நாலா பக்கமும் ஓடி திரிவதனால் பந்தங்கள் உண்டாகி பிறப்பு மற்றும் இறப்பு என்கின்ற செயல் நிகழ்ந்து கொண்டே இருக்கின்றது. மனது மாயையுடன் கூடி இருப்பதால் மனம் துன்பத்திற்கு ஆளாகிறது இந்த மனம் நசிந்தால் மனம் துன்பப் படாது. மேலே கூறிய கெட்ட குணங்களின் மனவிருத்தியை கட்டுப்படுத்த முடியாமல் நம் மனது அசுத்தமானதாகவே இருக்கின்றது. கெட்ட எண்ணங்கள் நசித்து போய் சுத்தமானதாக்குவது ஆன்மீக முன்னேற்றத்திற்கு வழிவகுக்கும். முக்தியில் நாட்டம் உள்ளவர்கள், மனதை எப்போதும் சுத்தமானதாக வைத்துக்கொண்டால் அவன் யோகியாவான். மனதை நாசம் செய்தலே முக்தி ஆகும்.

மனதின் இயல்புகள்:

சஞ்சலமான மனநிலை, ஒரே நேரத்தில் பல எண்ணங்கள், கவலை, பயம், கவலைக்கான தூக்க குறைபாடு, உறவுகளில் புரிதல் குறைவு போன்றவை மனதின் இயல்புகளாகும்.

மனதின் விகாரமே மற்ற அந்த காரணங்களான புத்தி, சித்தம், அகங்காரம் போன்றவைகள் ஆகும். மனதை சுத்தமாக வைத்தால்தான் தனது நிஜ சொரூபமான ஆன்மாவை அறிய இயலும். மனமானது தனது சித்தத்திலுள்ள வாசனைகளில், தனக்கு விருப்பமான விஷயங்களை நினைத்துக்கொண்டு நாளுக்கு நாள் விருத்தி அடைந்து கொண்டே போகும். அதன் விருத்திக்கு அளவே இல்லை. இந்த உண்மை

அறிந்து மனதை சுத்தமாக வைத்திருக்க முயற்சிக்க வேண்டும். பல விஷயத்தில் ஓடித்திரியும் மனதை சிதறவிடாமல் தான் உதித்த இடமான ஆஹாயத்தின் ரூபமாய் நிறுத்தினால், தனது ஆன்மாவை உணர முடியும். மனமே சிருஷ்டிக்கு காரணமென்று மகோப நிஷத்தும் கூறுகிறது. அலைந்து கொண்டிருக்கும் மனதை அவித்தை அல்லது அஞ்ஞான வாசனை என்று சொல்லப்படுகிறது. அதை ஆத்ம விசாரணையில் நாசம் செய்ய வேண்டும். சஞ்சல ரூபமாய் இருக்கும் மனதை வென்றால் முக்தி அடையலாம். மனத்தை வெல்வதே மனோஜயம் என்று கருதப்படுகிறது. மனம் செம்மையானால் புத்தி, சித்தம், அகங்காரமும் செம்மைப் படுத்தப்படும் மனோஜயம் என்பது மிகச்சிறப்பான உயர்நிலை அடைய உதவும் காரியமாகும். தன் மனதை தானேதான் கட்டுப்படுத்தவும் ஜெயிக்கவும் இயலும். நம் மனக் குழப்பத்திற்கும் மன சஞ்சலத்திற்கும் பிறரை குறை கூறுவது நமது அறியாமையே குறிக்கும்.

மனதில் நினைப்பு மற்றும் மறப்புமற்று மனம் பரம்பொருளில் லயித்திருத்தலே முக்திக்கான ஒரு வழியும் ஆகும். நாம் மனதின் ஆற்றலையும் அதன் முக்கியத்துவத்தையும் பற்றி நிதானமாக யோசித்து அறிதலே பெரிய விஷயமாகும். இந்த புரிதலே மனதை வெல்ல உறுதுணையாய் இருக்கும்.

புத்தி, சித்தம் மற்றும் அகங்காரம்:

உபநிஷதப் பார்வையில், மனிதன் செயல்படும் ஆன்ம-மன-அறிவு அமைப்பின் மையத்தில் “அந்தக்கரணம்” என்று அழைக்கப்படும் நான்கு உள்கருவிகள் உள்ளன: மனம், புத்தி, சித்தம், அஹங்காரம். இதில், புத்தி என்பது நியாயம், தீர்மானம், வேறுபாடு தெரிதல், சத்திய-அசத்தியம் உணர்தல் ஆகியவற்றின் முதன்மை கருவி; புத்தி (Intellect) என்பது நிச்சயிக்கும் அல்லது தீர்மானிக்கும் ஆற்றலாகும். இது விவேகத்துடன் கூடிய பகுத்தறிவைக் கொண்டு முடிவுகளை நிலைநிறுத்துகிறது. கேன உபநிஷத் 'புத்தியால் அறியப்படும் அறியாமையல்லாத பிரக்ஞானத்தைத் தேடு' எனக் கூறுவதால், புத்தி உண்மையை உணர வழி செய்யும் கருவியாக விளங்குகிறது. சித்தம் (Subconscious Mind/Memory) என்பது கடந்த காலப் பதிவுகள், நினைவுகள் மற்றும் வாசனைகள் சேமிக்கப்படும் ஆழ்மனக் களஞ்சியமாகும்; இது புத்தி மற்றும் மனதின் செயல்பாடுகளுக்குத் தேவையான தகவல்களை அளிக்கும் தளமாகச் செயல்படுகிறது.. ப்ரஷ்ன உபநிஷத் இதனை 'சங்கல்பம் மற்றும் நினைவு வடிவமாகச்

செயல்படும் மனத்தின் நிலை' என சுட்டுகின்றது. அகங்காரம் (Ego) என்பது தன்னைத் தனிப்பட்டவனாக ('நான்') பாவிக்கும் உணர்வு; இது புலன் அனுபவங்களை 'எனது' என்று சொந்தம் கொண்டாடி, கர்த்தாவாகச் (செய்பவன்) செயல்படத் தூண்டுகிறது. அதுவே 'இந்த உடலும் மனமும் நானே' என்ற தவறான அடையாளத்தைப் பெற்றுத்தரும் காரணமாக, உபநிஷதங்கள் இதனை அவித்தையின் (அறியாமையின்) பிரதான வெளிப்பாடாகக் கூறுகின்றன. இந்த மூன்றும் இணைந்து உலக அனுபவத்தை உருவாக்கினாலும், அவை மாற்றமுடைய, தற்காலிக, மாயையின் கீழ் இயங்கும் கருவிகளே; அவற்றின் பின்னால் இருக்கும் சாட்சியான சைதன்யம் மட்டுமே நித்தியம் என மாண்டூக்ய உபநிஷத் விளக்குகிறது. எனவே, புத்தி சுத்தமாகும் போது விவேகம் பிறக்கிறது; சித்தம் நிர்மலம் அடைந்தால் வாசனைகள் குறைகிறது; அஹங்காரம் மெலிந்தால் 'நான்-என்பது' கரையத் தொடங்குகிறது; இவ்வாறு, அந்தக்கரணங்களின் சுத்தி மூலம், ஆத்மன் தனது ஞான-ஆனந்த ஸ்வரூபத்தை வெளிப்படுத்தும் நிலையே உபநிஷதங்களின் மையக் கோட்பாடாகும். இந்த மூன்று கருவிகளும் இணைந்து, பிராண சக்தியின் துணையுடன், விஞ்ஞானமய கோசம் மற்றும் மனோமய கோசங்களில் செயல்பட்டு, ஆன்மாவை உலகியல் அனுபவங்களில் ஈடுபடச் செய்கின்றன. இந்த முப்பெரும் கருவிகளின் சரியான ஒருங்கிணைப்பே சீரிய ஞானத்திற்கும், ஆன்மீக முன்னேற்றத்திற்கும் இன்றியமையாததாகும்.

புத்தியின் இயல்புகள்

* தீர்மானிக்க இயலாமை
* சரி/தவறை பிரிக்க முடியாத நிலை
* தவறான முடிவுகள்
* மன உளைச்சல், விரக்தி

சித்தத்தின் இயல்புகள்

* பழைய நினைவுகளால் வேதனை
* வலிமையான வாசனைகள்
* துன்பக் கனங்கள்

* துயரத்தில் வாழ்தல்
* தவறுகளை மறக்க இயலாமை
* தியானத்தில் சஞ்சலம்

அகங்காரத்தின் இயல்புகள்

* மிகுதியான “நான் என்ற” உணர்வு
* பேரமைதி, ஆதிக்கம்
* பணிவு குறைபாடு
* பழிவாங்கும் எண்ணங்கள்
* ஈகோவால் இடைவெளி, உழலும் உறவுகள்

ஆன்மா என்பது அந்தகரணங்களின் தூய்மையே ஆன்மாவின் வெளிப்பாடு ஆகும்.

உடல் எப்படி அசுத்தப்படுகிறது?

நமது கர்மாவின் கணக்குப்படி, பஞ்சீகரண முறையில் உடல் உருவாக்கப்படுவதால் பழைய வினைகளின் சித்தப் பதிவுகளில் சில சுத்தமானதாகவும், சில அசுத்தமானதாகவும் இருக்கும். அதுதவிர நம் உணவுகள் மற்றும் உள்ளீடுகள் (input) ஏற்படுத்தும் தாக்கமும் உடல் தன்மைகளைப் பாதிக்கும். நாம் பருகும் அன்னம், பார்க்கும் காட்சி, கேட்கும் பாட்டு, உணரும் சூடு அல்லது குளிர்ச்சி, நுகரும் வாசனை, காற்றழுத்த உணர்வு அனைத்துமே உடலுக்கு பலவித உள்ளீடுகள் ஆகும். இந்த உள்ளீடுகளின் தாக்கம் உணர்வுகளாக மாறிவிடும். அந்த உணர்வுகளின் வெளிப்பாடு உடலுக்குள் வேதியல் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தி சுரப்பிகளை தூண்டி பலவித தத்துவங்களாக வெளிப்படும். எனவே, உணர்வு நிலைக்கேற்ப நமது செயல்பாடுகளும் வேறுபடும். நாம் ஏற்கும் உள்ளீடுகளை பொறுத்து உணர்வு நிலைகள் மாறி, சுரப்பிகளை தூண்டி, ஹார்மோன்களை சுரந்து, செயல்பாடுகளை வெளிப்படுத்தும் என்பதை முதலில் புரிய வேண்டும். அவ்வாறு சுரக்கும் ஹார்மோன்களின் தாக்கம் கோபமாகவோ, சந்தோஷமாகவோ மற்றும் பலவிதமான தத்துவங்களின் வெளிப்பாடாகவோ அமையும்.

ஒவ்வொரு உணர்விற்கும் உஷ்ணம் உண்டு. நல்ல உணர்வினால் சுத்த உஷ்ணம் உண்டாகும், கெட்ட உணர்வினால் அசுத்த உஷ்ணம் உருவாகும். சுத்த

உஷ்ணம் நல்லது, கெட்ட உஷ்ணம் கெடுதல் விளைவிக்கும். எனவே உணர்வுத் தாக்கங்களின் வெளிப்பாடுகள் உடல் இயக்கத்திலும் அவற்றின் தன்மைகளிலும் உணர்வு நிலைகளிலும் பெரிய மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும்.

நமது நடவடிக்கைகளை பார்த்து, அந்த செயல் சரியா தவறா என பிரித்துப் பார்க்கிறோம். எண்ணம் சொல்லாகவும், சொல் செயலாகவும் மாறும் என்பதுதான் அந்தகரணத்தின் விகாரம் ஆகும். எனவே நல்ல எண்ணம், நல்ல புத்தி, நல்ல சித்தம், நல்ல அகங்காரம் உருவாக நற்செயல்களை செய்ய வேண்டும் என்ற் புரிதல் தேவையாகும்.

அன்னமய கோஷத்திற்கு உணவு அன்னமாகும். சத்தான உணவோடு, தூய்மையானதாகவும் இருத்தல் அவசியம் ஆகும். ஒவ்வொரு கோசத்திற்கும் ஒவ்வொரு விதமான உணவு உள்ளீடுகள் தேவை.

சுத்தமான விந்து மட்டுமே, ஆனந்த மய கோசத்தின் உணவாகும்.உணவு உடலுள் சென்று ஜீரணித்து ரத்தத்தில் சத்தாகச் சேர்ந்து அது விந்துவாக மாறுவதற்கு பல நாட்கள் ஆகும். இதை விஞ்ஞானமும் ஒத்துக் கொண்டது. நமது சித்தர்கள் முன்பே இதை கூறியுள்ளனர். விந்து சுத்தமாக இல்லாவிட்டால், அதுவே ஆனந்தமய கோசத்தை களங்கப்படுத்துவது போலாகும். எனவே ஒவ்வொரு கோஷங்களுக்கும் மற்றும் அந்தக்கரண அடுக்குகளுக்கும் அளிக்கப்படும் போசன உள்ளீடுகளின் தூய்மை மிக மிக அவசியமாகும். நமது உணவின் நச்சுத்தன்மை, உணர்வின் நச்சுத்தன்மை ஆகும்.

தூல சரீரமான அன்னமய கோசம் உணவை அதிக அளவு ஈர்க்கும். சூக்கும சரீரங்களுக்கு உணவின் சாரத்தின் (extract) அல்லது ஊட்டச்சத்தின் வீரியம் அதிகம் தேவை. சூக்குமம் நுண்ணியதாக மாற மாற, இன்னும் கூடுதலான வீரியமும் அவசியம் ஆகும். அந்த கரணங்களுக்கும் இது பொருந்தும்.

ஐந்து கோசங்களான தூல, சூக்கும மற்றும் காரண சரீரங்களுக்கும், நான்கு அந்த காரணங்களான மனம், புத்தி, சித்தம், அஹங்காரம் போன்றவற்றிற்கும் ஒவ்வொருமான போசன(உணவு) உள்ளீடுகள் தேவை. சூக்குமத்தின் அளவு கூடக்கூட, உணவுசாரத்தின் வீரியமும் கூடுதலாக தேவைப்படுகிறது. நாம் சுவாசிக்கும் மூச்சின்

வழியாகவும் உணவு உள்ளீடுகள் மூலக்கூறுகளாக உட்கொள்ளப்படுகின்ற தன்மையையும் உணர வேண்டும்.

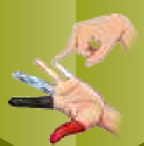
பூதசுத்தி:

கோஷங்களே அனுபவத்தின் களம், அந்தக்கரணமே கர்மாவின் விதை (Seed of Karma). 96 தத்துவங்களில் உள்ள ஒவ்வொரு கூறும் ஏதோ ஒரு கோஷம் அல்லது அந்தக்கரணத்தின் கீழ் உட்பொருளாக வந்துவிடுகிறது. எனவே, ஒரு சாதகனுக்கு, 96 தத்துவங்களையும் தனித்தனியே அணுகுவதைவிட, இந்த ஐந்து கோஷங்கள் மற்றும் அவற்றின் செயல்பாடான அந்தகரணம் என்ற மையப்படுத்தப்பட்ட மற்றும் எளிதான கட்டமைப்பை சுருதிகள் வழங்குகின்றன. இது ஆன்மீகப் பயிற்சியின் செயல்திறன் (Efficiency) மற்றும் குறுகிய காலப்பயன் (Focus) ஆகியவற்றைப் பெருக்குகிறது.

பூதசுத்தி செய்ய பஞ்ச கோசங்களையும் அந்தக்கரணங்களையும் கருத்தில் கொண்டு சித்தர்கள் நமக்கு முத்திரைகளை வழங்கியுள்ளனர் பூதசுத்தியானால் நாடிகளும் சுத்தியாகி விடும் பூதசுத்திக்கு பிராணாயாமம் ஒரு சாதனமாக பயன்படுத்தப்படுகிறது முதியோர்களுக்கு பிராணாயாமம் பயில உடல் ஒத்துழைப்பது கடினம். எனவே அவர்களின் நலன் கருதி நமக்கு வழங்கப்பட்ட முத்திரைகளைப் பற்றி அடுத்த அத்தியாயத்தில் பார்ப்போம்.

"முதியோர்
நம்முள் வாழும் வரலாறு
அவர்களின் வாழ்வு
நம் நாட்களின்
விளக்கு வெளிச்சம்"





04

சித்தர்கள் வழங்கிய முத்திரை வகைகள்

- வலது கைவிரல்கள் அந்தக் கரணங்களையும்
- இடது கைவிரல்கள் பஞ்ச கோசங்களையும் குறிக்கும்

பஞ்ச பூத அடிப்படையில் அதற்கான விரல்கள் நிர்ணயிக்கப்பட்டுள்ளன. அதன் அட்டவணை கீழே காணலாம்.

வலது கைவிரல் முத்திரை வகைகள்

வரிசை எண்.	அந்தக் கரணங்கள்	நிர்ணயிக்கப்பட்டுள்ள விரல்
1.	மனம்	ஆள் காட்டி விரல்
2.	புத்தி	கட்டை விரல்
3.	சித்தம்	சுண்டு விரல்
4.	அஹங்காரம்	மோதிர விரல்
5.	ஆன்மா	நடு விரல்

இடது கைவிரல் முத்திரை வகைகள்

வரிசை எண்.	பஞ்சகோஷங்கள்	நிர்ணயிக்கப்பட்டுள்ள விரல்
1.	அன்னமய கோசம்	மோதிர விரல்
2.	பிராணமய கோசம்	சுண்டு விரல்
3.	விஞ்ஞானமய கோசம்	கட்டை விரல்
4.	மனோமய கோசம்	ஆள்காட்டி விரல்
5.	ஆன்மா	நடு விரல்

வலதுகை விரல்களின் மூலம் பிரச்சனைக்கு தீர்வு பெற வேண்டுமென்றால் வலது கை விரல்கள் ஏற்கும் நிலையில் இருக்க வேண்டும்; இடது கையின் நடுவிரல் கொடுக்கும் நிலையில், ஏற்கும் விரலின் நுனியில் தொடவேண்டும். இடது கை விரல்களின் மூலம் பிரச்சனைக்கு தீர்வு பெற வேண்டுமென்றால் இடது கைவிரல்கள் ஏற்கும் நிலையிலும் வலது கை நடுவிரல் கொடுக்கும் நிலையிலும் இருக்க வேண்டும். கொடுக்கும் நடுவிரல் நுனியால், ஏற்கும் நுனியை விரலின் நுனியை தொடவேண்டும். அவ்வாறு தொடும் சமயம் பிரபஞ்ச உயிர் சக்தியானது கொடுக்கும் விரலால் கடத்தப்பட்டு, ஏற்கும் விரல் வழியாக உடலுக்கு நேரடியாக செலுத்தப்படுகிறது.

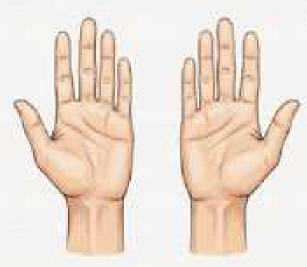
ஒவ்வொரு முத்திரையும் ஒவ்வொரு விரலோடு சம்பந்தப்பட்டுள்ளது. முத்திரை பயிற்சியின்போது நிபுணர்களால் பிரச்சினைகளின் அடிப்படையில் விரல்கள் தேர்ந்தெடுக்கப்படும். அவ்வாறு தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட விரல்கள் கொண்டு பயிற்சி செய்யப்படும். ஒவ்வொரு விரலும் பல உறுப்புகளுடன் சம்பந்தப்பட்டுள்ளது. எனவே ஒரு விரல் மூலம் பயிற்சி செய்வதால் அந்த விரலோடு தொடர்பான பிரச்சனைகள் அனைத்தும் சரி செய்யப்படும்.

முத்திரை செய்முறை

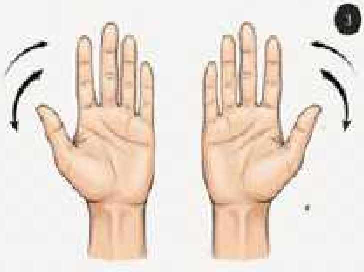
தொடக்கத்தில் விரல்களை தயார்படுத்துவதற்கான ஆயத்தப் பயிற்சியை கொடுத்து விரல்களை தளர்வுபடுத்தி இருக்குமாறு செய்ய வேண்டும்.

முத்திரை செய்ய தயாராகும் முன்பு கீழ்க்காணும் முறைகளில் பயிற்சி செய்து விரல்களை தயார்படுத்துங்கள்

முதல் பயிற்சி 10 முறை செய்யவும்

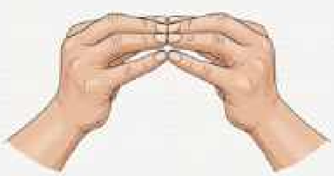

1. முதலில் விரல்களை மெதுவாக முழுமையாக நீட்டுங்கள்


2. இப்போது விரல்களை மெதுவாக மடித்து, உள்ளங்கையிலே சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்


3. இப்போது மீண்டும் விரல்களை மெதுவாக நீட்டுங்கள்.மெதுவாக இந்த பயிற்சியை 10 முறை செய்யுங்கள்

இரண்டாம் பயிற்சி 10 முறை செய்யவும்

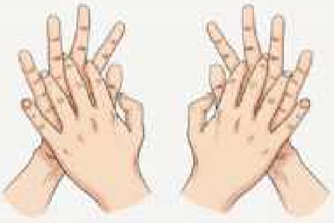

1. முதலில் இரு கைகளின் விரல்கள் மட்டும் தொடும் வகையில் 'நமஸ்காரம்' போல இணைக்கவும்


2. இப்போது இணைந்த விரல்களை மெதுவாக உள்ளே மூடி, மையத்தில் ஒன்றாக சேரச் செய்யவும்


3. இப்போது இணைந்த விரல்களை மெதுவாக வெளிப்புறம் நீட்டி, வழக்கமான நிலைக்கு கொண்டுவரவும். இந்த பயிற்சியை மெதுவாகவும் நிதானமாகவும் 10 முறை செய்யவும்.

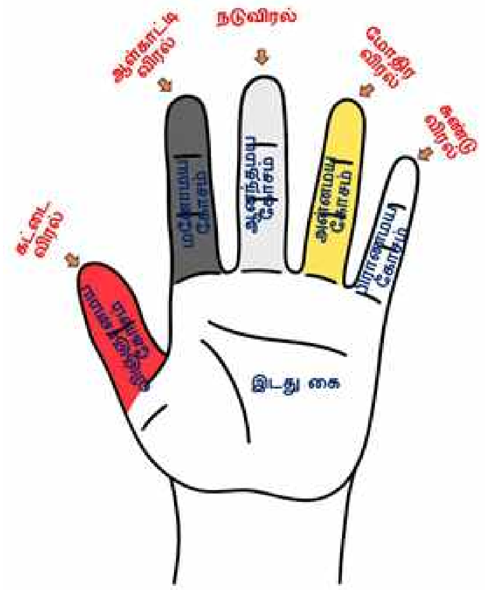
மூன்றாம் பயிற்சி 10 முறை செய்யவும்


1. முதலில் இரு கைகளின் விரல்களை ஒன்றோடொன்று பின்னிப் பிடிக்கவும்."


2. விரல்கள் ஒன்றோடொன்று பின்னியபடி மெதுவாக மேலே கீழே உரசவும்.



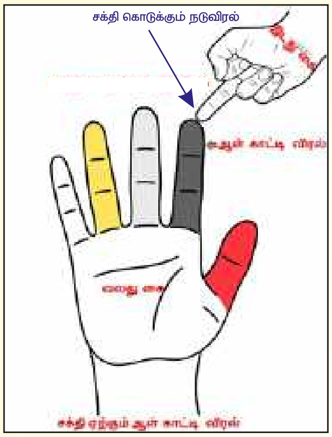
மன சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சினைகளுக்கு வலது கை விரல்களை தேர்வு செய்ய வேண்டும். இந்த பயிற்சி வளர்பிறை காலத்தில் வலது நாசியில் சுவாசம் ஒடும்போது வலது உள்ளங்கை மேல்நோக்கி இருக்குமாறு வைக்க வேண்டும்.



உடல் அல்லது கோஷங்கள் சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சினைகளுக்கு இடது கை விரல்களை தேர்வு செய்ய வேண்டும். இந்த பயிற்சி தேய்பிறைக் காலத்தில் இடது நாசியில் சுவாசம் ஓடும்போது இடது உள்ளங்கை மேல்நோக்கி இருக்குமாறு வைக்க வேண்டும்.

“முதியோர் வாழ்வு நம் குடும்பத்தின் வரம்
அவர்களின் ஆசீர்வாதம் நம் பயணத்தின் பலம்”

வளர்பிறையில் வலது நாசியில் சுவாசம் ஓடும்போது
வலது கை விரல்களை கொண்டு கீழ்காணும் பயிற்சியை தொடங்க வேண்டும்.



1. மனம் செம்மையுற முத்திரை:

மனதில் கீழ்க்கண்ட பிரச்சனைகள் உள்ளவர்கள் ஆள்காட்டி விரல் மூலம் இந்த பயிற்சி செய்தால் தீர்வு கிடைக்கும்.

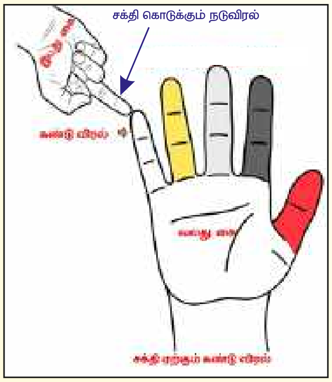
- சஞ்சலமான மனநிலை
- பல எண்ணங்கள் ஒரே நேரத்தில் மனதில் தோன்றுதல்
- கவலை, பயம், மனச்சோர்வு ஆகிய மனநிலை
- கவலைகளினால் தூக்கமின்மை.
- குடும்பம் மற்றும் நண்பர்களின் உறவு முறைகளில் புரிதல் இல்லாமல் மனம் வருந்துதல்.



2. புத்தி செம்மையுற முத்திரை:

புத்தியில் கீழ்க்கண்ட பிரச்சனைகள் உள்ளவர்கள் கட்டை விரல் மூலம் இந்த பயிற்சி செய்தால் தீர்வு கிடைக்கும்.

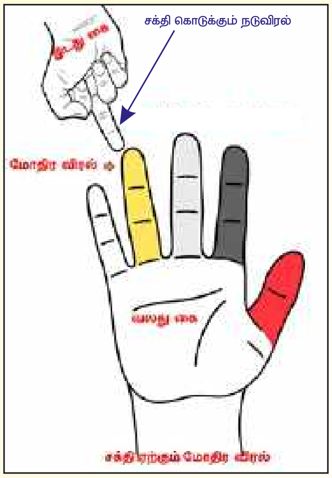
- தீர்மானிக்க இயலாமை
- சரி தவறை பிரிக்க முடியாத நிலை
- தவறான முடிவுகளை எடுத்தல்
- விரக்தி, எதையோ இழந்த உணர்வு
- பரிதாபம், பிடிவாதம்



3. சித்தம் செம்மையுற முத்திரை:

சித்தத்தில் கீழ்க்கண்ட பிரச்சனைகள் உள்ளவர்கள் சுண்டு விரல் மூலம் இந்த பயிற்சி செய்தால் தீர்வு கிடைக்கும்.

- பழைய நினைவுகளால் வேதனை
- வலிமையான தொந்தரவு செய்யும் எண்ணங்கள்
- துன்ப நிகழ்வுகளில் இருந்து மீண்டுவர இயலாமை
- தவறுகளை மறக்க, மன்னிக்க இயலாமை
- கர்ம பதிவுகளால் தியானத்தில் சஞ்சலம்



4. அகங்காரம் செம்மையுற முத்திரை:

அகங்காரத்தில் கீழ்க்கண்ட பிரச்சனைகள் உள்ளவர்கள் மோதிர விரல் மூலம் இந்த பயிற்சி செய்தால் தீர்வு கிடைக்கும்.

- மிதகுயான நான் என்ற உணர்வு (அ) தாழ்வு மனப்பான்மை
- பேரமைதி, பரபரப்பு உணர்வு
- பணிவு குறைபாடு
- பழிவாங்கும் எண்ணங்கள் (அ) எது நடந்தாலும் உணர்வற்று இருத்தல்.
- ஈகோவால் இடைவெளி
- உறவுகளில் அதீத நெருக்கம் (அ) நிரந்தரமாக விலகுதல்



5. ஆன்மா செம்மையுற முத்திரை:

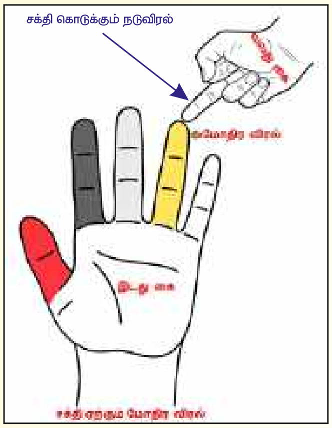
அந்தகர்ணங்கள் தூய்மையானவர்கள் நடு விரல் மூலம் இந்த பயிற்சி செய்தால் ஆன்மா விழிப்புணர்வு அடைந்து மேல்நிலையை நோக்கி செல்லலாம்.

- கருணை, சாந்தம்
- புனிதமான உணர்வு
- ஆன்மீக ஈடுபாடு
- சுயநலமற்ற பரோபகார சிந்தனை

<u>குறிப்பு:</u>

பயிற்சி செய்பவர்கள் விரல் நகங்களை வெட்டி சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ளவும்.
பயிற்சியின்போது வெறும் தரையில் உட்காரவோ, உலோக இருக்கையில் அமர்ந்து இந்த முத்திரையை செய்யக்கூடாது.
விரிப்பின்மீது அல்லது சேர், கட்டில், சோபா போன்றவற்றில் உங்களுக்கு உபாதை இல்லாமல் இலகுவாக எந்த முறையில் வேண்டுமானாலும் இந்த முத்திரைகளை செய்யலாம்

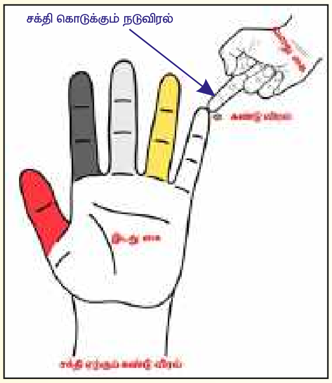
தேய்பிறையில் இடது நாசியில் சுவாசம் ஓடும்போது
இடது கை விரல்களை கொண்டு கீழ்காணும் பயிற்சியை தொடங்க வேண்டும்.



1. அன்னமய கோஷம் முத்திரை:

உடலில் கீழ்க்கண்ட பிரச்சனைகள் உள்ளவர்கள்
மோதிர விரல் மூலம் இந்த பயிற்சி செய்தால் தீர்வு கிடைக்கும்.

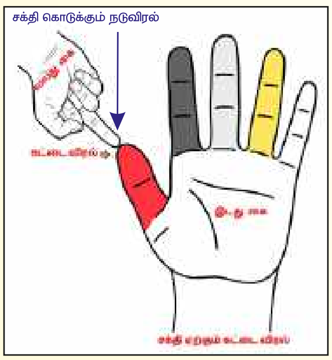
- எலும்புகள் (Bones), தசைகள் (Muscles), தோல் (Skin), முடி (Hair), நகங்கள் (Nails), பற்கள் (Teeth), கொழுப்பு (Fat), மெதையாக்கப்பட்ட உடல் பாகங்கள், மூளை (Brain), இதயம (Heart) (Solid organs - கல்லீரல (Liver), மண்ணீரல (Spleen), கருப்பைகள் (Overies), கணையம் (pancreas)



2. பிராணமய கோஷம் முத்திரை:

உடலில் கீழ்க்கண்ட பிரச்சனைகள் உள்ளவர்கள்
சுண்டு விரல் மூலம் இந்த பயிற்சி செய்தால் தீர்வு கிடைக்கும்.

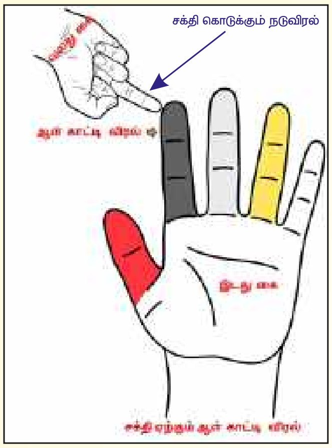
- இரத்தம் (Blood), சுரப்பிகள் (Glands), மூளை Spinal liquid (CSF) மூளைவெளி திரவங்கள் (Cerebrospinal, fluid), சிறுநீரகம், மூத்திர பை (Kidneys, Urine), உமிழ்நீர், கண்ணீர் (Saliva, Tears), ஜீரண சுரப்பி (Digestive juices), ஹார்மோன்கள், சுரப்பிகள் (Hormonal fluids, Glands), சளி - Mucus, (Synovial fluid) உடல் நீர் உறுப்புகள்



3. விஞ்ஞானமய கோஷம் முத்திரை:

உடலில் கீழ்க்கண்ட பிரச்சனைகள் உள்ளவர்கள்
பெருவிரல் மூலம் இந்த பயிற்சி செய்தால் தீர்வு கிடைக்கும்.

- ஜீரண அமைப்பு (Digestive system), சிறுபிணை (Small Intestine), முக்கிய ஜீரண மையம், கண் (Eyes), ஒளிபார்வை, கபாலம் (Skull), பித்த சுரப்பி (Bile), உடல் வெப்பம் (Body Temperature, Hypothalamus), வளர்சிதை மாற்றம் தொடர்பான சுரப்பிகள் (Metabolism-related glands)



4. மனோமய கோஷம் முத்திரை:

உடலில் கீழ்க்கண்ட பிரச்சனைகள் உள்ளவர்கள் ஆள்காட்டி விரல் மூலம் இந்த பயிற்சி செய்தால் தீர்வு கிடைக்கும்.

- நுரையீரல் (Lungs), மூச்சுத் துளைகள் (Bronchi), நரம்புகள் (Nerves), தசை இயக்கம் (Muscular Movement), தச வாயுக்கலின் இயக்கங்கள்



5. ஆனந்தமய கோஷம் முத்திரை:

உடலில் கீழ்க்கண்ட பிரச்சனைகள் உள்ளவர்கள் நடுவிரல் மூலம் இந்த பயிற்சி செய்தால் தீர்வு கிடைக்கும்.

- வாய், மூக்கு, கண்கள், காது, மலத்துவாரம், சலத்துவாரம் மற்றும் தொப்புள் போன்ற உடலில் உள்ள துவாரங்களில் பிரச்சனை இருந்தால் தீர்வு கிடைக்கும்.



பயிற்சிக்கு முன்பு



பயிற்சிக்கு பின்பு

முத்திரைப் பயிற்சி கால அளவு:

அவரவர் உடல் தாங்கும் அளவுக்கு முத்திரைப் பயிற்சி நேரங்களை ஏற்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். முதலில் ஐந்து நிமிடங்கள் தொடங்கி பின்பு படிப்படியாக நேரத்தை கூட்டி ஒரு மணி நேரம் வரை செய்யலாம்.

ஒரு நாளில் வளர்பிறை மற்றும் தேய்பிறை சம்பந்தப்பட்ட வலது அல்லது இடது சுவாசத்தை கணக்கில் வைத்து எத்தனை முறை வேண்டுமென்றாலும் செய்யலாம்.

உடலில் சூடு மற்றும் வலி போன்ற ஏதாவது உபாதைகள் வெளிப்பட்டால் அப்போது பயிற்சி நேரத்தை குறைத்துக்கொண்டு பல தடவையாக பிரித்து பிரித்து பயிற்சியை செய்யலாம். ஒரு விரல் மூலம் முழுமையான தீர்வுகாண தொடர்ந்து 15 வார காலம் முத்திரைப் பயிற்சி கண்டிப்பாக தேவை. இதுவே ஒரு சுற்று பயிற்சிக்கான கால வரையறையாகும். ஒவ்வொரு மாதத்திலும் 15 நாள் வளர் பிறையிலும் 15 நாள் தேய்பிறையிலும் பயிற்சி அமையும். அந்த பயிற்சி முடிந்தபின் அடுத்த பிரச்சனைகளை இதே முறையில் ஒவ்வொன்றாக களையலாம்.

சோதனைகளும் முடிவுகளும்:

ஆண் மற்றும் பெண் நபர்களுடன் வெவ்வேறு வயதினருடன் 3 குழுக்களாய் சோதனைகள் நடத்தப்பட்டன. அவர்களுக்கு சந்திரனின் வளர்பிறை மற்றும் தேய்பிறை காலங்களை கருத்தில் கொண்டு ஒரு விரலுக்கு தொடர்ந்து 15 வார காலம் பயிற்சி வழங்கப்பட்டது.

ஆய்வுக்கான சோதனைகளில் நடத்தும் முன்பு ஒவ்வொரு நபரின் பிரச்சனைககளின் படி அவர்கள் கூறும் பிரச்சனைக்கு தகுந்தபடி அதற்கான விரல் நிபுணர்களால் தேர்வுசெய்து கொடுக்கப்பட்டு பயிற்சி தொடங்கப் பட்டது.

இந்த முத்திரைகளை 50 நபர்கள் பயிற்சி செய்தார்கள். முத்திரை பயிற்சிக்கு முன்பும் மற்றும் பின்னரும் வெப்பநிலை, அழுத்தம் மற்றும் ஆக்ஸிஜன் விகிதம் ஆகியவை அளவிடப்பட்டன. மேலும் பயிற்சியாளர்களின் மன அழுத்தம், தூக்கம் மற்றும் வலியின் நிலைப்பாடுகள் கண்டறியப்பட்டன. மேலும் முதியவர்கள் தூக்கமாத்திரை இன்றி இரவில் தூங்க முடிந்தது இந்த பயிற்சியின் வெற்றியாக

மகிழ்ச்சியடைய வைத்தது. இந்த முடிவுகள் முன்மொழியப்பட்ட முத்திரைகளை உறுதிப்படுத்தும் வகையில் உறுதியாகவும் ஊக்கமளிப்பதாகவும் உள்ளன.

உயர்நிலை முத்திரை பயிற்சி

உயர்நிலை முத்திரை பயிற்சி இயற்கையோடு இணைந்து வாழ்வதற்கான பயிற்சி ஆகும். இந்த பயிற்சி திதிகளின் அடிப்படையில் அதற்கான காலங்களில் பயிற்சியை முறைப்படுத்தி செய்வதாகும். மேலும் வலது கை விரல்களில் உள்ள கோடுகள் பதினைந்தும் வளர்பிறை திதி பதினைந்தையும் இடது கை விரலில் உள்ள 15 கோடுகள் தேய்பிறை திதிகளையும் குறிப்பதாகவும் கண்டறியப்பட்டது.

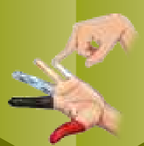


பயிற்சிக்கு முன்பு



பயிற்சிக்கு பின்பு





05

உடலும் மனமும் செம்மையுற்று ஆன்ம விழிப்புணர்வு பெற உயர்நிலை முத்திரைகள்

சித்தர்கள் வழங்கிய முத்திரை வகைகள்

பாரம்பரிய சிகிச்சைக் கலைகள்:

பண்டைய சிகிச்சைக் கலை என்பது, பாரம்பரியமாக ஆழமாக வேரூன்றிய ஒரு ஆரோக்கியம் பேணும் அணுகுமுறையாகும். இந்த கலையானது, இயற்கை, உடல், மூளை, மூச்சு மற்றும் ஆற்றல் ஆகியவற்றின் பரஸ்பர இணைப்பை அடிப்படையாகக் கொண்டு உருவான மருத்துவ முறையாகும். இவற்றில் அக்குபங்சர், மர்மம்/வர்மம், ரெ∴ப்ளெக்சாலஜி, சுஜோக் சிகிச்சை, ரெய்கி சிகிச்சை, பிராணிக் ஹீலிங் என அனைத்து நுண்ணிய சிகிச்சை முறைகளும் ஒரே உயிர்சக்தி தத்துவத்தைப் பகிர்ந்து கொள்ளுகின்றன.

முத்ரா சிகிச்சை (Mudra Therapy):

இது யோக மரபில் மிகவும் பழமையான கையசைவு முறை. ஒவ்வொரு விரலும் ஒரு பஞ்சபூதத்துடன் (பூமி, நீர், தீ, காற்று, ஆகாசம்) தொடர்புடையது. பல

வகையான முத்திரைகள் ஞானிகளால் உருவாக்கப் பட்டு பலரும் பயிற்சி பெற்று பயன்படுத்து பயிற்சி செய்து பயன்பெற்று வருகின்றனர். உதாரணமாக, சில முத்திரைகளும் அவற்றின் பயன்களும் கீழே குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

- **ஞான முத்ரா**–மன அமைதி, கவனம்.
- **பிராண முத்ரா**–உயிர்சக்தி வளர்த்தல்.
- **அபான முத்ரா**–நச்சு நீக்குதல்.
- **சூர்ய முத்ரா**–உடல் வெப்பத்தை உயர்த்தல், உடல் எடை குறைத்தல்.

மேலே குறிப்பிட்டுள்ள சிகிச்சைகள், மருந்து அல்லது சாதனங்கள் இன்றி, இயற்கையான உயிர் ஆற்றலைப் பயன்படுத்தி அல்லது சக்தி புள்ளிகளை பிரயோகித்து, சுத்தப்படுத்தி சீரமைத்து, உடலில் பாதிப்புகளை நீக்கவும், ஆழ்மன சாந்தி மற்றும் உள் சமநிலையை உருவாக்கவும் உதவும் பாரம்பரிய சிகிச்சை முறைகளாக நலவாழ்வு துறையில் பரவலாக மதிப்பிடப்படுகின்றன.

மனித உடல் ஒரு உயிர்த் துடிப்பான சக்தி வலையமைப்பாகக் கருதப்பட்டதால், எந்த ஒரு உடல்-மனம் சார்ந்த பாதிப்புகள், முதலில் சக்தி ஓட்டத்தில் ஏற்படும் தடையாகவே புரிந்துகொள்ளப்பட்டது. இந்த சக்தி வளையங்களை தூண்டி திருத்துவதற்கான பல்வேறு பண்டைய முறைகளின் சாரமே முத்திரைகள் ஆகும்; கைகளின் விரல்களை நுணுக்கமாக இணைக்கும் இந்த முத்திரைகள், பிராண ஓட்டம், பஞ்சபூத சீர்நிலை, உள் சுரப்பி சுரப்பு, மூளை அலைகள் ஆகியவற்றை இயற்கை விதிப்படி சீராக்கி மனிதனை உடல்-மனம்-ஆத்துமா என்ற முழுமையான நிலைக்கு வழிநடத்துகின்றன. எனவே, முத்திரைகள் பண்டைய சிகிச்சை கலையின் தொடர்ச்சியும், அதன் எளிமையான ஆனால் ஆழமான பயன்பாட்டு வடிவமும் ஆகும்.

அந்த வகையில், முதியோர் நலம் கருதி சித்தர்களால் வழங்கப்பட்ட முத்திரைகளை பற்றிய விளக்கங்களை இந்த அத்தியாயத்தில் காணலாம்.

முத்திரை அறிமுகம்

முத்ரா என்ற சமஸ்கிருத வார்த்தைக்கு 'முத்திரை', 'அடையாளம்', 'சின்னம்' மற்றும் 'சைகை' என்று பொருள். முத்திரை என்ற சொல்லின் விளக்கம் பலவிதமாக கூறப்படுகின்றது. “முதம் ராதி” (மகிழ்ச்சியை தருகிறது) என்ற வார்த்தையில் இருந்தே

முத்திரை பிறந்தது என்பது ஒரு விளக்கம். முத்திரையை காட்டுபவருக்கும் காண்பவருக்கும் மகிழ்ச்சியை ஏற்படுத்துகிறது என்று பொருள். மற்றுமொரு பார்வை பூஜை செய்பவரின் மனத்திலிருந்து மாயையை அதாவது த்வைத பாவத்தை விரட்டுகிறது என்றும் “த்ராவணாத்” என்ற பதத்திற்கு பொருள் கூறப்படுகிறது.

கைவிரல்களை ஒரு குறிப்பிட்ட முறையில் இணைப்பது அல்லது நுட்பமாக இணைத்தல் மூலம் உடலின் பிராணசக்தி ஓட்டத்தை சீரமைப்பது போன்றவை முத்திரை எனப்படும். ஒவ்வொரு முத்திரையும் ஒரு தகவலையோ, உணர்ச்சியையோ, ரகசியமாக தெரிவிக்கப் பயன்படுத்தப்படுகிறது. எடுத்துக்காட்டாக. பரதநாட்டியத்தில் பல வகையான முத்திரைகள்(காட்டும் அபிநயங்கள்) கையாளப்படுகின்றன என்பது அனைவரும் அறிந்ததே. முத்திரைகள் முறைகளை அறிந்தவர்கள், முத்திரைகள் மூலம் ஒருவர் என்ன கூற விரும்புகிறார் என்பதை புரிந்து கொள்வார்கள்.

சித்த மரபுடன் தொடர்பு:

சித்தர்கள் “பிராண சக்தி”யை **மூச்சு (வாசி)**, **சரம்**, **நாசி**, மற்றும் **சுடர் வழிகள்** எனும் உயிரியல் வழிமுறைகளில் விளக்கியுள்ளனர். அகத்தியர் மற்றும் சித்தர்கள் பலரும் பிராண சக்தி ஓட்டம் மூலமே உடல் மற்றும் ஆன்மா ஒன்றுபடுகிறது என்பதை “உயிர் ஓடும் மூச்சிலே உண்மை காணலாம்.” என்று கூறியுள்ளனர். சித்த மரபின் பார்வையில், **“உயிர் சக்தி பரிமாற்றம்”** என்ற இயற்கை தத்துவத்தின் நவீன வடிவமைப்புநமக்கு வழங்கப்பட்ட முத்திரைகள் ஆகும்.

சிர்காடியன் கால ஒழுங்குமுறை (Circadian Rhythm):

மனித உடலின் பெரும்பாலான உறுப்புகள் ஒரு குறிப்பிட்ட கால அட்டவணைப்படி (Circadian Rhythm) உறுப்புகளின் உச்ச செயல்பாட்டு நேரம்) செயல்படுகின்றன என்பதற்குப் பல உறுதியான அறிவியல் பூர்வமான ஆதாரங்கள் உள்ளன. எடுத்துக்காட்டாக, கல்லீரல் இரவு 1 மணி முதல் அதிகாலை 3 மணி வரை, அதன் முக்கியமான செயல்பாடுகளில் தீவிரமாக ஈடுபடுகிறது. மேலும், அதிகாலை 3 மணி முதல் 5 மணி வரை, பெரும்பாலும் நுரையீரல் செயல்பாட்டைக் குறைக்கின்றன. இவ்வாறு உடல் உறுப்புகளின் செயல்பாட்டு நேரங்கள் இருப்பது

போலவே பிரபஞ்சத்திலும் ஒவ்வொரு உறுப்புகளின் செயல்பாட்டு நேரங்கள் கணிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

சந்திர மாதம் (Lunar Month) என்பது சந்திரன் பூமியை ஒரு முறை முழுமையாகச் சுற்றி வர எடுத்துக்கொள்ளும் கால அளவைக் குறிக்கும். சித்தர்கள் வகுத்த பஞ்சாங்கம் (நாட்காட்டி) மற்றும் ஜோதிடக் கணக்கீடுகளில் இந்தச் சந்திர மாதமே அடிப்படையாகக் கொள்ளப்படுகிறது.

ஒவ்வொரு சந்திர மாதமும் இரண்டு பகுதிகளாகப் பிரிக்கப்படுகிறது, இவை பட்சங்கள் எனப்படும். ஒவ்வொரு பட்சத்திலும் 15 திதிகள் உள்ளன. சந்திர மாதம் மொத்தம் 30 திதிகளைக் கொண்டது.

1. சுக்ல பட்சம் (Shukla Paksha) - வளர்பிறை அமாவாசையிலிருந்து தொடங்கிப் பௌர்ணமி வரை சந்திரன் வளரும் நாட்கள்-15 திதிகள்.
2. கிருஷ்ண பட்சம் (Krishna Paksha) – தேய்பிறை பௌர்ணமியிலிருந்து தொடங்கி அமாவாசை வரை சந்திரன் தேயும் நாட்கள்-15 திதிகள்.

சந்திர மாதம் மற்றும் மனித உடலியக்கத் தொடர்பு:

சித்தர் மற்றும் யோகத் தத்துவங்களின்படி, சந்திர மாதம் (Lunar Month) என்பது வெறும் காலக் கணக்கீடு அல்ல; அது மனித உடலின் நுண்ணிய இயக்கங்கள் மற்றும் திரவச் சமநிலையை (Fluid Balance) நேரடியாகப் பாதிக்கும் ஒரு சக்தி சுழற்சியாகும்.

பிரபஞ்சத்தில் சந்திரன் காலம்/ நேரம் மற்றும் இடமாற்றம் ஆகியவற்றை அடிப்படையாக கொண்டு இயங்குகின்றது. சந்திரன், சூரியசக்தியை பெற்று இயங்குகிறது. நம் உடலானது கால தேசங்களுக்கு கட்டுப்பட்டது என்பதை அறிவோம். அண்டத்தில் உள்ளது பிண்டத்திலும் என்ற கோட்பாட்டின்படி சந்திரனின் இயக்கம் நம் உடலிலும் ஆளுமை செய்கின்றது. எனவே, பிரபஞ்சத்தில் சந்திரனின் காலமும் அதன் இடமாற்றங்களும் நமது உடல்களில் பிரதிபலிக்கிறது. உடலுக்குள் சக்தி சுழற்சியானது நமது சுவாசத்தின் மூலம் நடைபெறுகின்றது. சந்திரனின் இயக்கத்திற்கு தகுந்தவாறே, நம் உடலிலும் பலவகையான மாற்றங்களும் கட்டுப்பாடுகளும் சக்தி சுழற்சியினால் ஏற்படுகிறது.

சந்திரனது இடமாற்றங்கள் சூரியனை சுற்றும் இயக்கத்தின்போது நிகழும். காலங்களின் சுழற்சியில் வளர்பிறை மற்றும் தேய்பிறை நிகழ்கிறது. அந்த முறையில் சந்திரனின் வளர்பிறை/தேய்பிறையில் அதன் இடமாற்றத்துக்கு தகுந்தபடி நமது உடலுக்குள்ளும் சந்திரன் சக்தி ஆளுமை செய்யும். சந்திரன் இருக்கும் இடத்தை பொருத்தும் அதன் காலத்தை பொருத்தும் அதன் சக்தி வெளிப்பாடு அமைக்கிறது. பிரபஞ்ச இயக்கத்தில் இயற்கையாகவே அது அமைக்கப்பட்டுள்ளது. சந்திரனில், பௌர்ணமி மற்றும் அமாவாசை போன்ற நிகழ்வுகள் நடப்பது போலவே நமது உடலிலும் மாற்றங்கள் நடைபெறுகின்றன. அந்த இயற்கையின் இயல்பான இடம் மற்றும் காலத்தின் அடிப்படையில் நிகழும் நிகழ்வுகளை நமது வாழ்வியலுடன் பிணைத்து இயங்குவதே இந்த முத்திரைகளின் அடிப்படையாகும். ஏன் வளர்பிறை மற்றும் தேய்பிறையை அடிப்படையாக கொண்டு செய்கிறோம் என்றால் அந்த காலகட்டத்தில், இயற்கையோடு இணக்கமாக நடக்கும் செயல்பாடுகள், உடல் கட்டமைப்பிலும் தூண்டும் செயலே இந்த முத்திரை ஆகும்.

சந்திர மாதமே நம் உடலின் நாட்காட்டியாகும். அதாவது, நமது உடல் மற்றும் மனதின் இயக்கங்கள், சந்திர மாதத்தைக் கணக்கிட்டு இந்த முத்திரைகள் உருவாக்கப்பட்டன என்பதை மனதில் பதிவு செய்து கொள்ளவும். முந்திய அத்தியாயத்தில் கூறியபடி, நமது உடலின் பஞ்ச கோசங்களும் அந்தக்கரணங்களும், அனைத்து தத்துவங்களின் பிரதிபலிப்பாகும். எனவே இந்த முத்திரைகள் மூலம் பஞ்ச கோசங்களையும் அந்தக்கரணங்களையும் சுத்திகரிப்பது, இந்த முத்திரைகளின் தாற்பரியமாகும். சுருங்கக்கூறின், இந்த முத்திரைகள், வளர்பிறை / தேய்பிறை காலங்களின்(சந்திர மாதம்) அடிப்படையில், முறையே வலது / இடது சுவாசம் நடைபெறும் நேரங்களில், பஞ்ச கோசங்கள் மற்றும் அந்த கரணங்களின் சுத்திகரிப்பு ஆகியவற்றின் ஒருங்கிணைப்பை தூண்டும் விதமாக உருவாக்கப்பட்டுள்ளன.

திதி என்பது குறிப்பிட்ட காலகட்டத்தை குறிப்பதாகும். ஒவ்வொரு திதியிலும் அதற்கான நேரத்தில், குறிப்பிட்ட உறுப்புகளில் உயிர்சக்தி செயல்பட்டு அதை சீர்படுத்தும் அல்லது அதன் காரியங்களில் ஈடுபடும். எனவே திதியின் படி ஏற்படும் நிகழ்வுகள் **சிர்காடியன் ரிதம்** (Circadian Rhythm) **என்பதற்கு சமமாக**ும். இதனடிப்படையில், ஒவ்வொரு திதியிலும் அதற்கான விரல் கோடுகளை

தொடும்போது, சம்பந்தப்பட்ட உறுப்புகளை சீரமைக்கும் பணி நடைபெறும். திதியுடன் இணைந்து முத்திரைகளை செய்யும் பயிற்சியைப் பற்றிய படத்துடன் விரிவாகக் காணலாம்.

பஞ்ச மகா பூதங்களுடன் மனித உடலுக்குள்ள பிணைப்பு

சித்தர் மரபில், நாடிகள் மற்றும் அவற்றின் தொடர்புடைய பஞ்ச பூதங்கள் பற்றிய விளக்கங்கள் தெளிவாக கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. **சரம் (மூச்சு)** என்பது மனித உடல் இயக்கத்திற்கான மூல காரணமாகக் கருதப்படுகிறது. இந்த மூச்சு, வலது மற்றும் இடது நாசி வழியாக உடலுக்குள் நுழைகிறது. இடது நாசி வழியாக நுழையும் சுவாச ஓட்டம் இடகலை என்றும், வலது நாசி வழியாக நுழையும் சுவாச ஓட்டம் பிங்கலை என்றும் சித்த மரபில் அழைக்கப்படுகிறது.

அகஸ்திய முனிவர் அருளிய ஞானசர நூலில்(**பாடல்** 16). சரஓட்டம் (மூச்சின் ஓட்டம்) பஞ்சபூதங்களோடு எவ்வாறு பிணைந்துள்ளது என்பதை விரிவாகக் கூறியுள்ளார்.

பார்க்குங்காலிடமெனினும் வலமெனினுமொக்கும்
பஞ்சபூதத்தியக்கம் பகருங்காலை
சாற்றியதண்டுடன்சேரிற் பி**ருதிவி**யாந்
தப்பாமலப்பிணிக்குத் தாழ்வோடு,
மேற்றிசையைநோக்கியெழு மங்கி வாயு
மெய்யுணர்ந்தோர் புறத்தோடு மேன்மைகுன்றா
நீத்துதையா நாற்றிசையுஞ் சிதறியோட
னெடுவானென்றுரைத்திடு நீ.நிலத்துளோர்க்கே.

ஒவ்வொரு நாசியிலும் சுவாச ஓட்டம் **ஐந்து தனித்த பாதைகளில்** பயணிக்கிறது:

- மூக்கு தண்டை (septum) சார்ந்து ஓடும் போது → **பிருதிவி (பூமி) கூறு**
- மூக்கு தண்டின் எதிர்ப்பக்கம் சார்ந்து ஓடும் போது → **வாயு (காற்று) கூறு**
- மேல் பகுதியை சார்ந்து ஓடும் போது → **அக்னி (தீ) கூறு**
- கீழ்பகுதியை சார்ந்து ஓடும் போது → **நீர் (ஜலம்) கூறு**

- மத்தியில் பாய்ந்து ஓடும் போது → **ஆகாய (ஆகாயம்) கூறு**

சரஓட்டம் மேற்கூறிய பஞ்ச பூத**க்கூறு**கள் இடது மற்றும் வலது நாசிகளுக்கும் ஒன்றேயாகும்.

இந்த **மூச்சு ஓட்டம்** மூலம் பிரபஞ்ச பஞ்சபூதங்**க**ளின் தொடர்பு, உடலோடு இயற்கையாக இணைக்கப்பட்டிருப்பது தெளிவாகிறது.

இடகலை மற்றும் பிங்கலை மூலம் உடலுக்குள் சக்தி சுழற்சி:

மேலும் இடகலை மற்றும் பிங்கலை நாடிகளின் தொடக்கமும் இறுதியில் சேரும் இடமும் குறித்து அகஸ்திய மாமுனிவர் தனது வைத்திய காவியம்-கரு00 இல் பாடல் ஐந்தில் கீழ்க்கண்டவாறு கூறியுள்ளார்.

(**அகத்தியர் வைத்திய காவியம் -** 1500, **பாடல்** 5)
பாரப்பா இடையிடக் கால் மாறியே கபாலஞ்சாடி
சாரப்பா வலக்கரத்திற் சார்ந்திடும் பின்கலை**தான்**
சேரப்பா இடது காலிற் சென்றுதான்கபாபலத்தேறிப்
போரப்பா இடகரத்திற் பொருந்திப்போஞ் சுழினை **கேளே.**

இடகலையென்ற நாடியானது வலது கால் பெருவிரலினின்று தோன்றி, கத்தரிக்கோல் மாறலென மாறி, கபாலம் வரைப் பாய்ந்து இடது நாசியைப் பற்றி இடக்கரத்தில் பொருந்திப் போகும், பிங்கலையென்ற நாடியானது இடது கால் பெருவிரலினின்று தோன்றி, கத்தரிக்கோல் மாறலென மாறி, கபாலம் வரைப் பாய்ந்து வலது நாசியைப் பற்றி வலக்கரத்தில் சார்ந்து விடும், மேலும் அகஸ்தியர் தனது நாடி சாஸ்திரம் நூலில் திரிநாடி பற்றிக் கீழ்க்கண்டவாறு கூறுகிறார்.

கொள்ளடா திசைநாடி தன்னில் மூன்று கூறுவேனிடைசுழினைப்பின்கலை தானென்றும்,

விள்ளடாதிடகலைதானிமிரமாறிமிகுந்தாக் காலங்குட்டத்திருந்துயேறி,

கள்ளடா கண்டத்தில் மாறியோட்டி கபாலவரை தனில் மூடிமாற்பிற்பாய்ந்து,

தள்ளடா வலதுகரம் பின்கலைநோடுந், தனித்த யிடையிடது கரஞ் சாருந்தானே.

எனவே இடகலை மற்றும் பிங்கலை நாடிகளின் சக்தி ஓட்டம் கால் முதல் தலைவரை பாய்ந்தோடி முறையே இடது மற்றும் வலது கையில் பொருந்திப் போகிறது. எனவே கைவிரல்களை முத்திரை பயிற்சிக்குப் பயன்படுத்தும்போது பிரபஞ்ச உயிர்சக்தி ஓட்டம் தூண்டப்படுவது சாத்தியமே. இதன்மூலம், கைவிரல்களை இணைக்கும்போது சுவாசத்தின் மூலம் நுழையும் பஞ்சபூதத் தொடர்பு, இடகலை மற்றும் பிங்கலை நாடிகளின் சக்தி ஓட்டத்தின் மூலம் உடலெங்கும் பரவும் நிலை ஏற்படுகிறது. எனவே, இந்த முத்திரையானது, சுவாசத்தின் அடிப்படையில் இயற்கையிலுள்ள பஞ்சபூத மூலக்கூறுகளுடன் ஒருங்கிணைத்து, கைவிரல்களின் இணைப்பால் உயிர்சக்தி உடலெங்கும் பரவச் செய்கிறது.

உடலில் இடது சுவாசம் பஞ்சகோசங்களுக்கும் வலது சுவாசம் அந்தக்கரணங்களுக்கும்:

வலது சுவாசத்தின்போது வலது கை மற்றும் இடது கை விரலுடன் பிணைப்பை ஏற்படுத்தி, அந்த சக்தி ஓட்டத்தில் சம்பந்தப்பட்ட உடலின் உறுப்புகளை ஸ்திரப்படுத்தவும், சீர்படுத்தவும் உதவுகிறது. இடது சுவாசத்தின்போது, இடதுகை மற்றும் வலது கைவிரலுடன் பிணைப்பை உண்டாக்கி, அந்த சக்தி ஓட்டத்தில் சம்பந்தப்பட்ட உடலின் உறுப்புகளை ஸ்திரப்படுத்தவும், சீர்படுத்தவும் உதவுகிறது.. கோஷங்களே அனுபவத்தின் களம், அந்தகரணமே கர்மாவின் விதை எனப் பார்த்தோம். . பஞ்சகோசங்கள் ஆன்மாவின் உணர்வுத் தாக்கங்களுக்கான சரீரங்களாகும். நாம் செயல் செய்ய அந்தகரணங்களை காரணம் ஆகும். மனமானது எண்ணங்களை உருவாக்கி, அவை சொல்லாகி பின்பு செயல் ஆகின்றன. எனவே ஒரு செயலை நிகழ்த்த அந்தக்கரணங்களே விதை போல் ஆகிறது. சந்திரனின் சக்தியானது இடது சுவாசத்தின்போது குளிர்ந்த தன்மையையும் வலது சுவாசத்தின் போது உஷ்ணமான தன்மையையும் கொண்டதாகும். எப்பொழுதுமே ஒவ்வொரு உணர்வுக்கும் உஷ்ணம் உண்டு. இந்த உணர்வுகளின் தாக்கங்களினால் ஏற்படும் பாதிப்பை சீரமைக்க இயற்கையாகவே சந்திர சக்தியின் குளிர்ந்த தன்மை பயன்படுகிறது. எனவே இடது சுவாசத்தின்போது, உடலின் உணர்வுத் தாக்கங்களுக்குள்ளாகும் பஞ்ச கோசங்கள் சுத்திகரிக்கப்படுகின்றன. வலது சுவாசத்தின் போது, உஷ்ணமான தன்மையைக் கொண்ட சந்திர சக்தி, செயலை

நிகழ்த்த தூண்டுவதற்கான தன்மையைக் கொண்டதாகும். வலது சுவாசத்தின் மூலம் அந்த கரணங்கள் தொழில்படவும் மற்றும் சுத்திகரிக்கப் படுவதற்கும் தேவையான சக்தி கிடைக்கின்றது. எனவே வலது சுவாசமானது அந்த காரணங்களுடன் சம்பந்தப்பட்டதாகும். இந்த உஷ்ணமான சக்தியே செயல்கள் தூண்டுவதற்கான ஆதாரமாகும். இதன்மூலம், வலது சுவாசம் அந்தகரணங்களை செயல்படுத்துவதற்கும், சீராக்குவதற்கும் பயன்படுகிறது எனலாம். மேலும் இடது சுவாசம் உடலின் இடது பக்கத்தில் சம்பந்தப் படுத்தப்பட்டுள்ள கோஷங்களை சீரமைப்பதற்கும் காப்பதற்கும் பயன்படுகிறது. இந்த முத்திரையை பயன்படுத்தும் போது, வலது சுவாசத்தின் இயக்கம் அந்த காரணங்களுக்காகவும் அந்த காரணங்களை தூய்மை படுத்துவதற்காகவும், இடது சுவாசம் கோஷங்களை தூய்மைப் படுத்துவதற்காகவும் பயன்படுகிறது என்பதை உணரலாம்.

அந்த கோஷங்கள் சரீரங்களாக கருதப்படுவதால் அவற்றை தூலஉடம்பாகவும், அந்த கரணங்களை சூக்கும உடம்பாகவும் கருதி இந்த முத்திரைகள் உருவாக்கப்பட்டுள்ளன. மேலும், இடது கை விரல்களுடன் இடகலை பிணைக்கப்பட்டிருப்பதால் அது ஊடலின் தூல உடலான கோஷங்களை குறிக்கிறது. பிங்கலை வலது கையின் விரல்களுடன் பிணைக்கப்பட்டுள்ளது. வலது கை, உடலில் சூக்கும உடம்**பா**ன அந்தகரணங்களை குறிக்கிறது.

மனித உடலுக்கும் சந்திரனுக்கும் உள்ள ஒற்றுமைகள்:

பௌர்ணமி என்பது பிரபஞ்ச உயிர் சக்தியின் பரிபூரண வெளிப்பாடு; அமாவாசையானது பிரபஞ்ச உயிர் சக்தியை உள்ளே அடைத்து வைத்துக் கொள்ளும் நிலை(சந்திரன் மறைக்கப்படும் நிலை) என்பது சித்தர்கள் கூற்று. எனவே மனித உடலுக்கும் சந்திரனுக்கும் இயக்க நிலையில் நிறைய ஒற்றுமைகள் உண்டு.

திருமூலர் தனது **திருமந்திரத்தில்** சந்திர யோகம் பற்றி குறிப்பிட்டபடி, புறத்தே சந்திரன் சுக்கில பட்சத்தில் (வளர்பிறை) ஒளியை வெளிப்படுத்தியும், கிருஷ்ண பட்சத்தில் (தேய்பிறை) ஒளியை மறைத்தும் வருவதுபோல், உடலின் அகத்தே உள்ள சந்திரனின் இயக்கமும் உயிராற்றலின் பிரகாசத்தை வெளிப்படுத்தியும், மறைத்தும் வருகிறது.

எய்து மதிக்கலை சூக்கத்தி லேறியே
எய்துவ தூலம் இருவகைப் பக்கத்துள்
எய்துங் கலைபோல ஏறி இறங்குமாந்
துய்யது சூக்கத்துத் தூலத்த காயமே. (திருமந்திரம்-851)

புறத்தில் உள்ள சந்திரன், சுக்ல பட்சத்தில் வளர்வதும் கிருஷ்ண பட்சத்தில் தேய்வதும் போல, வளர்பிறையில் உடலில் சந்திரகலை தூல உடலில் இருந்து சூக்கும உடலுக்கு ஏறியும், தேய்பிறையில் சூக்கும உடலிலிருந்து தூல உடலுக்கு இறங்கியும் வரும்.

இவற்றில் இருந்து வளர்பிறை காலத்தில் வலது சுவாசத்தின் போது 'மேலே ஏறுவது" என்பது மேல்நோக்கிய ஆத்மாவின் தன்மையான, மேல்நோக்கிய நிலையை உடைய மனம் முதலிய அந்த காரணங்களை குறிக்கிறது. ஆகவே உடலின் வலது பக்கம் அந்தகரணங்களை குறிப்பதாக கொள்ளலாம்.

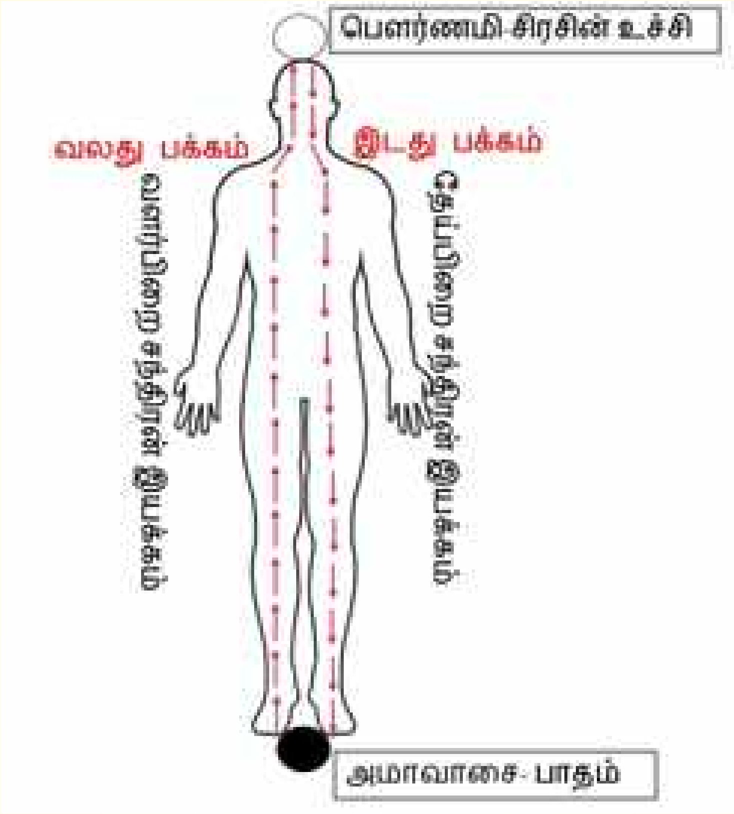
தேய்பிறை சந்திரன், தேய்பிறையில் இடது சுவாசத்தின் போது " கீழே இறங்குவது" என்பது கீழ் நிலையான சரீரமான பஞ்ச கோசங்களை குறிக்கின்றது. உடலின் வலது பக்கம், அந்த கரணத்தை குறிக்கிறது.

உடலின் இடது பக்கம் பஞ்ச கோசங்களை குறிப்பதையும் உணர முடியும். அதாவது சந்திரன் வளர்பிறையில் உடலின் வலது பக்கம் பாதம் முதல் தலைவரை ஏறும்போது தூல உடம்பிலிருந்து சூக்கும உடலுக்கு ஏறியும் பின் தேய்பிறையில் இடது பக்கமாக தலையிலிருந்து கால் வரை இறங்கும்போது சூக்கும உடலில் இருந்து தூல உடம்புக்கு இறங்கியும் செயல்படும்.

பௌர்ணமி என்பது வானில் முழுமையாக ஒளிவீசும் சந்திரனைக் குறிக்கிறது. சித்தர் தத்துவத்தில் இது, சிரசின் உச்சியுடன் தொடர்புடையது. அமாவாசை நாள் என்பது சந்திரன் வானில் தெரியாத, இருள் நிறைந்த காலத்தைக் குறிக்கிறது.

இது மனித உடலின் அடிபாகமான பாதத்துடன் தொடர்புடையதாகக் கருதப்படுகிறது.

கீழ்க்கண்ட படம் இதை விளக்குகின்றது



மேலும், “துய்யது சூக்கத்துத் தூலத்த காயமே” என்ற வரியில், சந்திரகலை விளக்கத்தால் சூக்கும உடலும் தூல உடலும் தூய்மையாகும் என்ற கருத்தை முன் வைக்கிறார். இதிலிருந்து சந்திரகலை இயக்கத்தால் தூல உடலான பஞ்ச கோசங்களும் சூக்கும உடலான அந்தக் கரணங்களும் தூய்மையாகும் என்பதற்கான ஆதாரமாக திருமூலர் வார்த்தைகளைக் கொள்ளலாம்.

மேலும், “துய்யது சூக்கத்துத் தூலத்த காயமே” என்ற வரியில், சந்திரகலை விளக்கத்தால் சூக்கும உடலும் தூல உடலும் தூய்மையாகும் என்ற கருத்தை முன் வைக்கிறார். இதிலிருந்து சந்திரகலை இயக்கத்தால் தூல உடலான பஞ்ச கோசங்களும் சூக்கும உடலான அந்தக் கரணங்களும் தூய்மையாகும் என்பதற்கான ஆதாரமாக திருமூலர் வார்த்தைகளைக் கொள்ளலாம்.

தாரகை மின்னுஞ் சசிதேயும் பக்கத்துத்
தாரகை மின்னா சசிவளர் பக்கத்துத்
தாரகை பூவிற் சகலத்தி யோனிகள்
தாரகைத் தாரகை தானாஞ் சொரூபமே. (860)

தேய்பிறை அனுசரித்து கீழ்முகமான போது, மூலாதாரத்தில் உள்ள ஒளி பிரகாசம் அடையும். வளர்பிறை அனுசரித்து மேல்முகமான போது மூலாதாரத்தில் உள்ள ஒளியில் பிரகாசம் இருக்காது, மூலாதாரத்தில் உள்ள ஒளியில் எல்லா ஜீவர்களும் உள்ளன. மூலாதார சக்கரத்துக்கு காரணமான அக ஒளியே சகல ஜீவர்களின் சொரூபமாகும் என்பதை இந்த பாட்டின் விளக்கம் ஆகும்.

தாரகை மின்னுதல் என்பது மூலாதார சக்தி அதிகரித்து சந்திரன் இருளில் செல்லுதல் ஆகும் அப்போது மனம் உலக முகத்தை நாடும். தாரகை மின்னாதென்றால் மூலாதார சக்தி குறைந்து மனம் மேல்நிலையை நாடும் என்று கூறுகிறார். சந்திரனின் சுக்ல பட்சத்தில், ஜீவர்கள் அறிவு விளக்கம் பெற் சிரசின் மேல் ஒளியில் விளங்குவர் என்பதே இதன் கருத்தாகும்

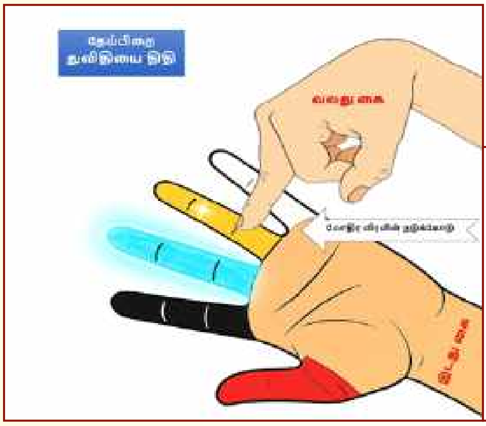
வளர்பிறை மற்றும் தேய்பிறையில் சந்திரனின் இயக்கத்திற்கு தகுந்தவாறு வளர்தலும் தேய்தலும் உடம்பில் இயற்கையாகவே நடந்து கொண்டே இருக்கின்றது. சந்திரனின் இயக்கத்தின் அடிப்படை கோட்பாட்டை கொண்டே இந்த முத்திரைகள் வழங்கப்பட்டுள்ளன. இதுவரை கூறியுள்ள அடிப்படை கருத்தின்படி எவ்வாறு இந்த முத்திரைகள் உருவாக்கப்பட்டது என அடுத்து காணலாம்.

கீழ்கண்ட படங்களில் விளக்கியுள்ள படி வளர்பிறை திதியில் வலது நாசியில் சுவாசம் நடக்கும் போது வலது கையில் உள்ள 15 ரேகைகளையும் திதி கிரமமாக தொட்டு முத்திரை செய்யும்போதுஇயற்கையின் ஆற்றல் தூண்டப்பட்டு உள் செலுத்தி அந்தகரணங்கள் சுத்தம் செய்யப்படுகிறது

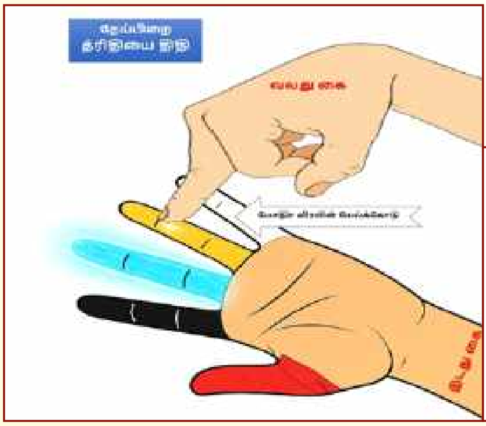
தேய்பிறை திதியில் இடது நாசியில் சுவாசம் நடக்கும் போது இடது கையில் உள்ள 15 ரேகைகளைதிதி கிரமமாக தொட்டு முத்திரை பயிற்சி செய்யும் போது இயற்கையின் ஆற்றல் தூண்டப்பட்டு பஞ்ச கோஷங்களும்சுத்தம் செய்யப்படுகிறது



பௌர்ணமி திதிக்கு அடுத்த நாள்
தேய்பிறை பிரதமை திதியில்
இடது நாசியில் சுவாசம் ஓடும்போது
இடது கை மோதிர விரலின் கீழ் ரேகையில்
வலது கை நடுவிரலால் தொட வேண்டும்.



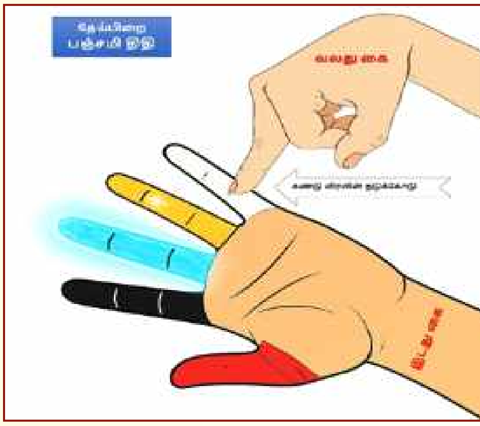
பௌர்ணமி திதிக்கு இரண்டாம் நாள்
தேய்பிறை துவிதியை திதியில்
இடது நாசியில் சுவாசம் ஓடும்போது இடது கை
மோதிர விரலின் நடு ரேகையில் வலது கை
நடுவிரலால் தொட வேண்டும்.



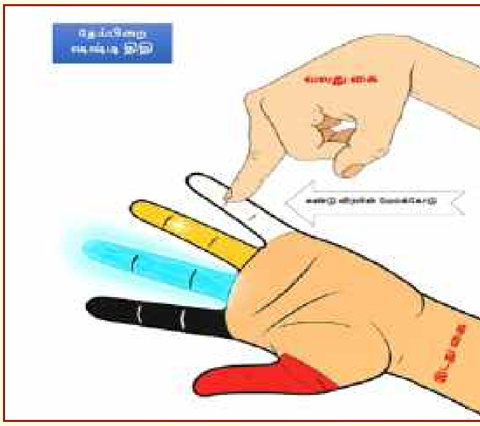
பௌர்ணமி திதிக்கு மூன்றாம் நாள்
தேய்பிறை த்ரிதியை திதியில்
இடது நாசியில் சுவாசம் ஓடும்போது இடது கை
மோதிர விரலின் மேல் ரேகையில் வலது கை
நடுவிரலால் தொட வேண்டும்.



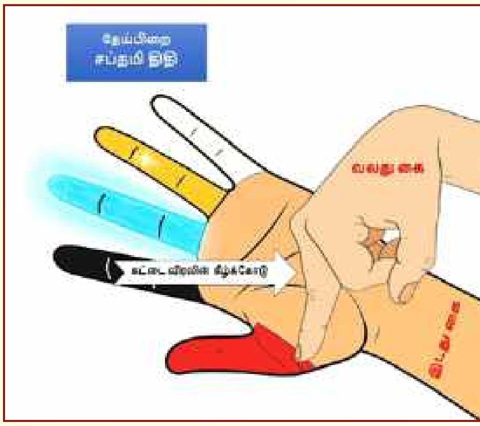
பௌர்ணமி திதிக்கு நான்காம் நாள்
தேய்பிறை சதுர்த்தி திதியில்
இடது நாசியில் சுவாசம் ஓடும்போது
இடது கை சுண்டு விரலின் கீழ் ரேகையில்
வலது கை நடுவிரலால் தொட வேண்டும்.



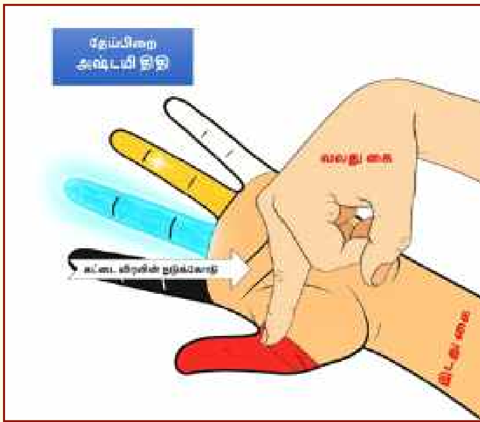
பௌர்ணமி திதிக்கு ஐந்தாம் நாள்
தேய்பிறை பஞ்சமி திதியில்
இடது நாசியில் சுவாசம் ஓடும்போது இடது கை
சுண்டு விரலின் நடு ரேகையில் வலது கை
நடுவிரலால் தொட வேண்டும்.



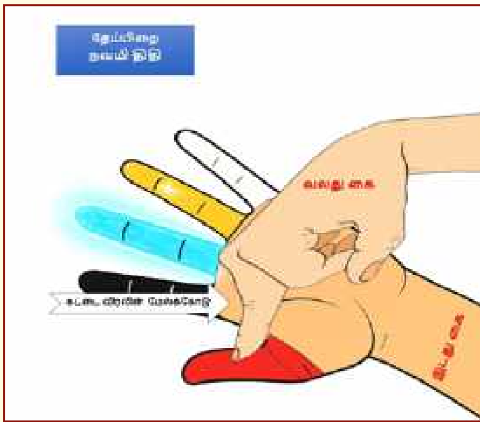
பௌர்ணமி திதிக்கு ஆறாம் நாள்
தேய்பிறை ஷஷ்டி திதியில்
இடது நாசியில் சுவாசம் ஓடும்போது இடது கை
சுண்டு விரலின் மேல் ரேகையில் வலது கை
நடுவிரலால் தொட வேண்டும்.



பௌர்ணமி திதிக்கு ஏழாம் நாள்
தேய்பிறை சப்தமி திதியில்
இடது நாசியில் சுவாசம் ஓடும்போது
இடது கை கட்டை விரலின் கீழ் ரேகையில்
வலது கை நடுவிரலால் தொட வேண்டும்.



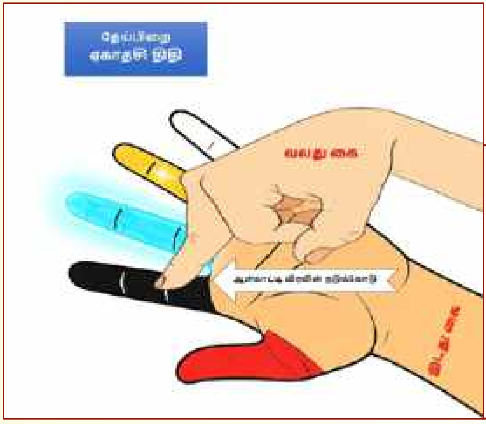
பௌர்ணமி திதிக்கு எட்டாம் நாள்
தேய்பிறை அஷ்டமி திதியில்
இடது நாசியில் சுவாசம் ஓடும்போது இடது கை
கட்டை விரலின் நடு ரேகையில் வலது கை
நடுவிரலால் தொட வேண்டும்.



பௌர்ணமி திதிக்கு ஒன்பதாம் நாள்
தேய்பிறை நவமி திதியில்
இடது நாசியில் சுவாசம் ஓடும்போது இடது கை
கட்டை விரலின் மேல் ரேகையில் வலது கை
நடுவிரலால் தொட வேண்டும்.



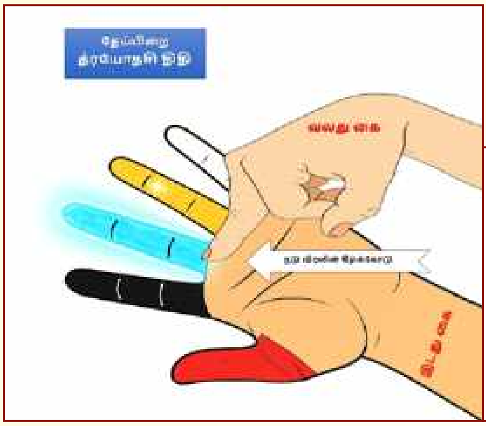
பௌர்ணமி திதிக்கு பத்தாம் நாள்
தேய்பிறை தசமி திதியில்
இடது நாசியில் சுவாசம் ஓடும்போது
இடது கை ஆள்காட்டி விரலின் கீழ் ரேகையில்
வலது கை நடுவிரலால் தொட வேண்டும்.



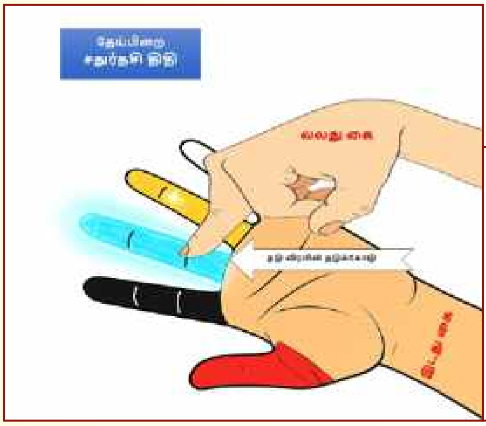
பௌர்ணமி திதிக்கு பதினொன்றாம் நாள்
தேய்பிறை ஏகாதசி திதியில்
இடது நாசியில் சுவாசம் ஓடும்போது இடது கை
ஆள்காட்டி விரலின் நடு ரேகையில் வலது கை
நடுவிரலால் தொட வேண்டும்.



பௌர்ணமி திதிக்கு பன்னிரெண்டாம் நாள்
தேய்பிறை துவாதசி திதியில்
இடது நாசியில் சுவாசம் ஓடும்போது இடது கை
ஆள்காட்டி விரலின் மேல் ரேகையில் வலது கை
நடுவிரலால் தொட வேண்டும்.



பௌர்ணமி திதிக்கு பதிமூன்றாம் நாள்
தேய்பிறை த்ரயோதசி திதியில்
இடது நாசியில் சுவாசம் ஓடும்போது
இடது கை நடு விரலின் கீழ் ரேகையில்
வலது கை நடுவிரலால் தொட வேண்டும்.



பௌர்ணமி திதிக்கு பதிநான்காம் நாள்
தேய்பிறை சதுர்தசி திதியில்
இடது நாசியில் சுவாசம் ஓடும்போது இடது கை
நடு விரலின் நடு ரேகையில் வலது கை
நடுவிரலால் தொட வேண்டும்.



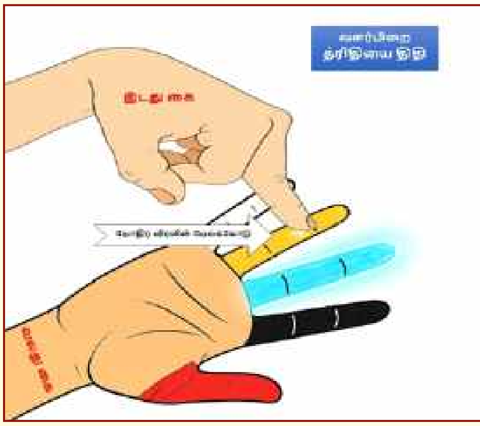
பௌர்ணமி திதிக்கு பதினைந்தாம் நாள்
தேய்பிறை அமாவாசை திதியில்
இடது நாசியில் சுவாசம் ஓடும்போது இடது கை
நடு விரலின் மேல் ரேகையில் வலது கை
நடுவிரலால் தொட வேண்டும்.



அமாவாசை திதிக்கு அடுத்த நாள்
வளர்பிறை பிரதமை திதியில்
வலது நாசியில் சுவாசம் ஓடும்போது
வலது கை மோதிர விரலின் கீழ் ரேகையில்
இடது கை நடுவிரலால் தொட வேண்டும்.



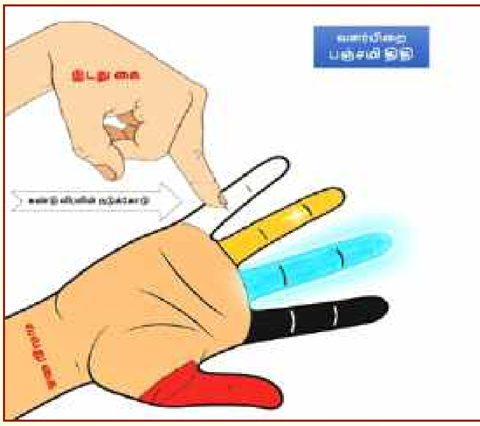
அமாவாசை திதிக்கு இரண்டாம் நாள்
வளர்பிறை துவிதியை திதியில்
வலது நாசியில் சுவாசம் ஓடும்போது
வலது கை மோதிர விரலின் நடு ரேகையில்
இடது கை நடுவிரலால் தொட வேண்டும்.



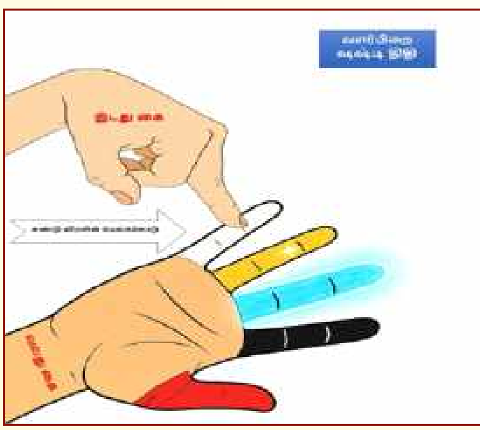
அமாவாசை திதிக்கு மூன்றாம் நாள்
வளர்பிறை த்ரிதியை திதியில்
வலது நாசியில் சுவாசம் ஓடும்போது
வலது கை மோதிர விரலின் மேல் ரேகையில்
இடது கை நடுவிரலால் தொட வேண்டும்.



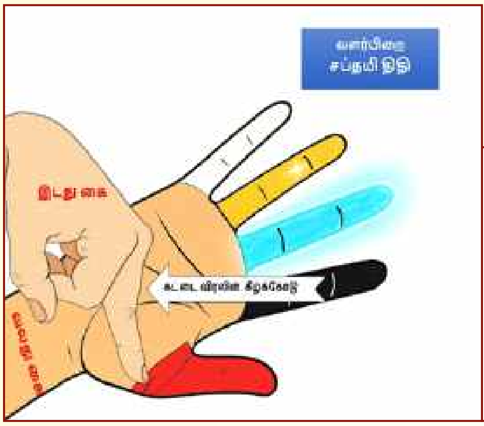
அமாவாசை திதிக்கு நான்காம் நாள்
வளர்பிறை சதுர்த்தி திதியில்
வலது நாசியில் சுவாசம் ஓடும்போது
வலது கை சுண்டு விரலின் கீழ் ரேகையில்
இடது கை நடுவிரலால் தொட வேண்டும்.



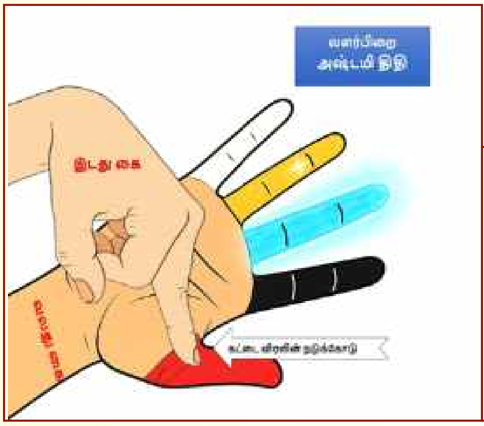
அமாவாசை திதிக்கு ஐந்தாம் நாள்
வளர்பிறை பஞ்சமி திதியில்
வலது நாசியில் சுவாசம் ஓடும்போது
வலது கை சுண்டு விரலின் நடு ரேகையில்
இடது கை நடுவிரலால் தொட வேண்டும்.



அமாவாசை திதிக்கு ஆறாம் நாள்
வளர்பிறை ஷஷ்டி திதியில்
வலது நாசியில் சுவாசம் ஓடும்போது
வலது கை சுண்டு விரலின் மேல் ரேகையில்
இடது கை நடுவிரலால் தொட வேண்டும்.



அமாவாசை திதிக்கு ஏழாம் நாள்
வளர்பிறை சப்தமி திதியில்
வலது நாசியில் சுவாசம் ஓடும்போது
வலது கை கட்டை விரலின் கீழ் ரேகையில்
இடது கை நடுவிரலால் தொட வேண்டும்.



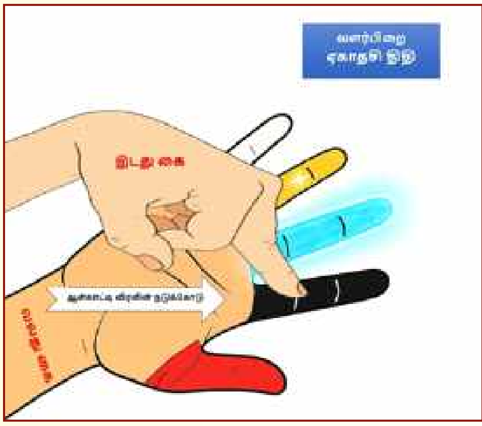
அமாவாசை திதிக்கு எட்டாம் நாள்
வளர்பிறை அஷ்டமி திதியில்
வலது நாசியில் சுவாசம் ஓடும்போது
வலது கை கட்டை விரலின் நடு ரேகையில்
இடது கை நடுவிரலால் தொட வேண்டும்.



அமாவாசை திதிக்கு ஒன்பதாம் நாள்
வளர்பிறை நவமி திதியில்
வலது நாசியில் சுவாசம் ஓடும்போது
வலது கை கட்டை விரலின் மேல் ரேகையில்
இடது கை நடுவிரலால் தொட வேண்டும்.



அமாவாசை திதிக்கு பத்தாம் நாள்
வளர்பிறை தசமி திதியில்
வலது நாசியில் சுவாசம் ஓடும்போது
வலது கை ஆள்காட்டி விரலின் கீழ் ரேகையில்
இடது கை நடுவிரலால் தொட வேண்டும்.



அமாவாசை திதிக்கு பதினொன்றாம் நாள்
வளர்பிறை ஏகாதசி திதியில்
வலது நாசியில் சுவாசம் ஓடும்போது
வலது கை ஆள்காட்டி விரலின் நடு ரேகையில்
இடது கை நடுவிரலால் தொட வேண்டும்.



அமாவாசை திதிக்கு பன்னிரெண்டாம் நாள்
வளர்பிறை துவாதசி திதியில்
வலது நாசியில் சுவாசம் ஓடும்போது
வலது கை ஆள்காட்டி விரலின் மேல் ரேகையில்
இடது கை நடுவிரலால் தொட வேண்டும்.



அமாவாசை திதிக்கு பதிமூன்றாம் நாள்
வளர்பிறை த்ரயோதசி திதியில்
வலது நாசியில் சுவாசம் ஓடும்போது
வலது கை நடு விரலின் கீழ் ரேகையில்
இடது கை நடுவிரலால் தொட வேண்டும்.



அமாவாசை திதிக்கு பதினான்காம் நாள்
வளர்பிறை சதுர்தசி திதியில்
வலது நாசியில் சுவாசம் ஓடும்போது
வலது கை நடு விரலின் நடு ரேகையில்
இடது கை நடுவிரலால் தொட வேண்டும்.



அமாவாசை திதிக்கு பதினைந்தாம் நாள்
வளர்பிறை பௌர்ணமி திதியில்
வலது நாசியில் சுவாசம் ஓடும்போது
வலது கை நடு விரலின் மேல் ரேகையில்
இடது கை நடுவிரலால் தொட வேண்டும்.

- மனிதன் தன் உடலையும் மனதையும் தூய்மையாக வைத்திருப்பதே அனைத்து மதம் சாஸ்திர சம்பிரதாய சடங்குகள் தியானங்கள் மற்றும் பூஜைகள் ஆகியவற்றின் அடிப்படை நோக்கமாகும்.
- அத்தகைய உயரிய நிலை இந்த இயற்கையோடு இணைந்த முத்திரைகள் மூலம் எளிதில் அடையலாம் என்பது சித்தர்கள் வாக்கு.
- இந்த முத்திரை பயிற்சியை ஒரு கால எல்லைக்குள் சுருக்காமல் உங்கள் வாழ்வியலில் ஒரு அங்கமாக மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும்.
- அப்போது தான் நிரந்தர பலனை அடைய முடியும்.
- உடல் மற்றும் மன நோய்களுக்கு உடனடி தீர்வாகவோ தற்காலிக தீர்வாகவோ இதை பயன்படுத்த முயற்சிக்கக் கூடாது.
- பொறுமை மற்றும் விடாமுயற்சியுடன் இந்த பயிற்சியை ஒரு தவமாகவே செய்ய வேண்டும்.
- விதியை சார்ந்து செய்யும் இந்த முத்திரை பயிற்சி ஆன்மீக முன்னேற்றம் தேடும் சாதகர்களுக்கு பெரும் வளர்ச்சியை கொடுக்கும் என்பது திண்ணம்.
- இந்த முத்திரை பயிற்சியை வெளி உலகத்திற்கு கொண்டு சேர்க்க அனுமதி அளித்த சித்தர்களுக்கும் இறை மயத்திற்கும் என்றும் நன்றி கூறுவோம்.

முதியோர்களுக்கான எங்களது சேவையில் தாங்களும்
பங்குகொள்ள விரும்பினால்
கீழ்காணும் **QR Code**-ல் நன்கொடை வழங்கலாம்.

Name: HUMAN MIRROR TRUST
Pay Directly to: v1638610297526@indianbk

தொன்மையான சித்தர்களின்
இயற்கையோடு இணைந்த முத்திரைகளின்
பயிற்சியை முதியோர்களுக்கு கற்றுக்கொடுக்க விரும்பும்
தன்னார்வலர்கள் கீழ்கண்ட
மின்னஞ்சல் மூலம் தொடர்பு கொள்ளவும்.

Website : siddharkalkottam.org
Email : hmttrust@gmail.com / eldercare25@gmail.com
Phone : 04634 - 210920

Pothigai Hill
SIDDHARGAL KOTTAM Beloved



Srividhyanidhi S. Kanniah
Correspondent
Siddhargal Kottam Academy & Research Institute



Mr. K. Muthukaruppan, IPS
DGP (Rtd.), Chennai.



Er. S. Srinivasan
Chennai



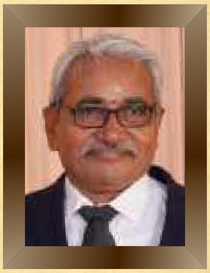
Mrs. Radha Srinivasan
CSR Consultant
Chennai



Dr. V. Ganesh
Orthopaedic Surgeon
Rajapalayam



Auditor J. Arulselvam, CA
Chennai



Er. D.K. Srinivasan
Exnora International
Chennai



Mrs. S. Chittibabu
Human Mirror Trust
Chennai



Mr. G. Selvaganesh
Administrative Volunteer
siddhargal Kottam Academy &
Research Institute



Mr. V. Yogesh, Ph.D. Scholar
Aarupadai Veedu Medical College
Puducherry



Er. J. Vigneshwar ME-CSE
Trichy






வேலா கருணை இல்லம்,
பெரம்பலூர்.

WORD முதியோர் இல்லம்,
நாமக்கல்.

சாந்தி வனம்,
சேலையூர், சென்னை.

கைகொடுப்போம் தொண்டு அறக்கட்டளை,
பழைய பெருங்குளத்தூர், சென்னை.

ஆனந்தம் முதியோர் இல்லம்,
அம்பத்தூர், சென்னை.







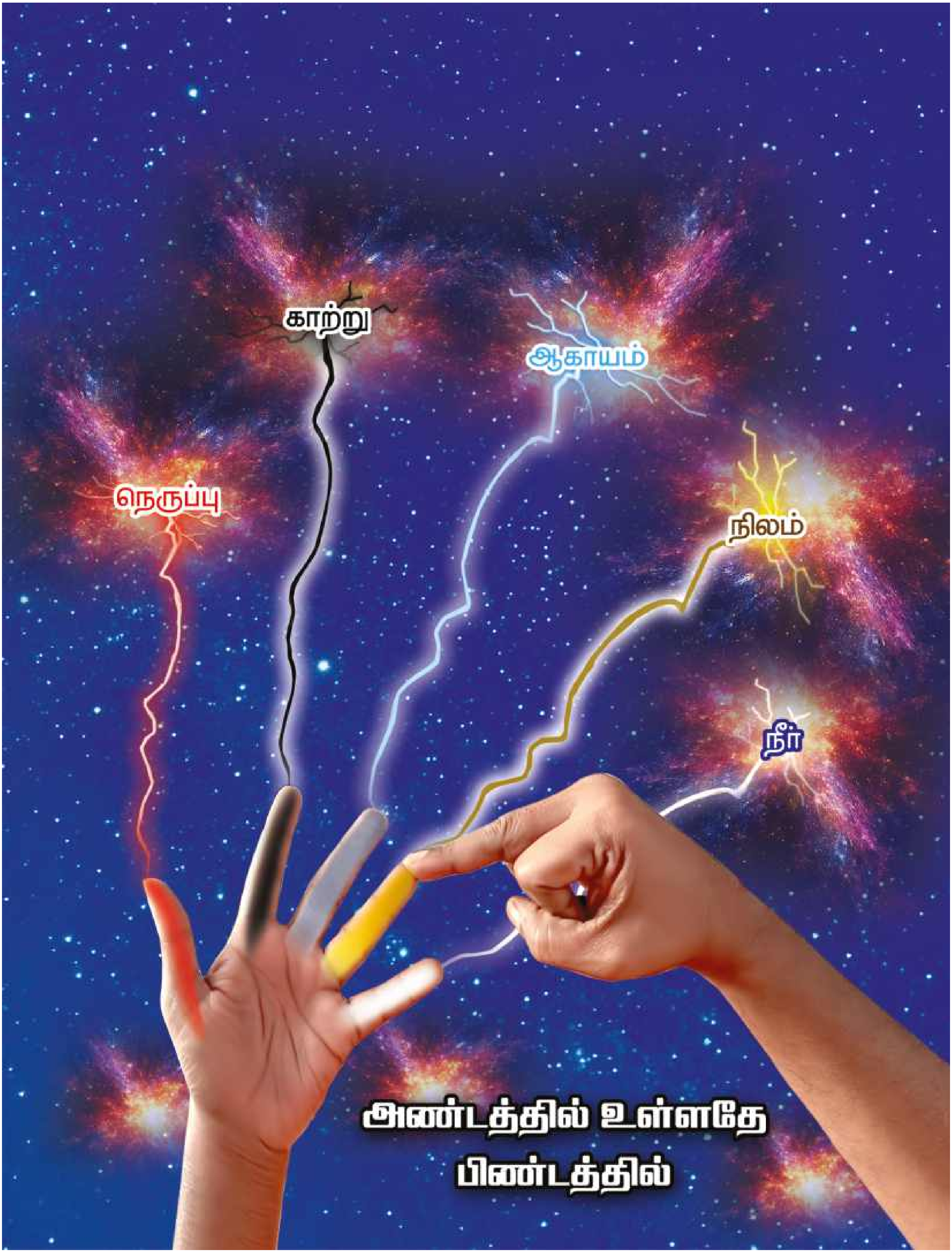


ஸ்ரீ சத்தியநாராயண அறக்கட்டளை,
சென்னை.

விஸ்ராந்தி,
சென்னை.

கங்காரு கருணை இல்லம்,
திருச்சி.

இப்பயிற்சிக்கு ஒத்துழைப்பு தந்த தொண்டு நிறுவனங்களுக்கு
எங்களது **Human Mirror Trust** சார்பாக
நன்றியினை தெரிவித்துக்கொள்கிறோம்.


காற்று
ஆகாயம்
நெருப்பு
நிலம்
நீர்
அண்டத்தில் உள்ளதே
பிண்டத்தில்